Profeco

Revista del
CONSUMIDOR

Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 336 • Febrero 2005 • www.profeco.gob.mx • $ 20.00 • ISSN 0185-8874

El Laboratorio Profeco reporta:

Impermeabilizantes
¡Aguas!, los hay muy malos

Calidad y protección:
- pantiprotectores femeninos
- pañales para adulto

Detectives privados: los investigamos a fondo

Renta de autos,
¿vacaciones sobre ruedas?

Entrega especial

SEXO
EL "PLACER" QUE NOS VENDEN

GRATIS
Tecnología Doméstica y Platillo Sabio Profeco
¡coleccionables!

Recetario especial de Cuaresma

Sumario

4
Buzón del lector

6
Miscelánea del consumo

10
Alerta al consumidor
Le advertimos sobre cuatro problemas

14
Radiografía de los servicios
Renta de automóviles

42
Entrega especial
Sexo

56
Que hay detrás de...
Detectives privados

60
Menú de Cuaresma
Platillos de temporada

66
Alimentación y nutrición
Leguminosas

70
A su salud
Los pacientes también tienen derechos

74
Instituciones en acción
La ética ¡a la escuela!

76
Pequeños consumidores
Tipos de amor

78
Yo, consumidor

80
Avances

Revista del CONSUMIDOR
Febrero 2005, Núm. 336

22 Impermeabilizantes
El Laboratorio Profeco reporta

32 Pantiprotectores
El Laboratorio Profeco reporta

38 Pañales para adulto
El Laboratorio Profeco reporta

64 Suplemento

Milanesas de trigo en Cuaresma
Platillo Sabio Profeco

Carne seca estilo machaca norteña
Tecnología Doméstica Profeco

Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Carlos Arce Macías

Coordinador General de Educación y Divulgación
Luis Mariano Acévez Estrada

Directora General de Difusión
Mónica Braun Guillén

Revista del CONSUMIDOR

Director Editorial
Mateo Miguel García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Directora de Contenidos
Jacqueline Ruiz Gómez

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Reportera
Sandra Sandoval Flores

Colaboradores
Inés Marrón G.
Rodrigo Morales Argüello
José Trinidad Camacho (Trino)

Editor gráfico
Javier Caballero Sandoval

Jefe de Diseño
Víctor M. Gutiérrez García

Diseño
Mónica Miranda Villalba
Alfonso J. Solís Loza
Roberto Paz Amaya

Fotógrafo
José Rodríguez

Corrección
Luis Amador Valdez Vázquez

Consejo Editorial
Carlos Arce Macías
Luis Mariano Acévez Estrada
Miguel Ángel Arreola Roque
Marco Antonio Flores Sánchez
Gabriela Hernández Cardoso
Juan Carlos Leal Sosa
Raúl García Moreno Elizondo
Jacoba Niembro Tapia
José Rodrigo Roque Díaz

El poderoso sexo

El sexo, ese acto que puede acercarnos a nuestro lado más primitivo o al cielo mismo (según con quién, cómo y con qué intención se practique), se ha convertido en la herramienta más efectiva para inducirnos a comprar prácticamente lo que sea, desde desodorantes hasta autos.

No necesitamos hacer una análisis concienzudo para verificar que unos chicles o una tienda departamental no tienen ninguna relación con el sexo, sin embargo, ¿por qué es tan efectivo para convencernos de elegir tal o cual producto? La respuesta está en el placer, porque el sexo puede superar los fines meramente reproductivos para convertirse en placer puro, el placer que comparten todos los seres humanos, hombres y mujeres, sin importar su condición económica o social.

En este mes del amor en nuestras páginas encontrará un artículo en el que analizamos el sexo como objeto de consumo explotado por varias industrias. Estamos convencidos de que a medida que nos informemos más, seremos capaces de disminuir la influencia que las estrategias publicitarias tienen en nuestras decisiones de consumo y podremos ser más libres para elegir sin condicionamientos lo que queremos… incluidos nuestros placeres.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, D. F.
Teléfono 5568-8722. Fax 5553-0574. rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 5211-7419

CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
COMPRO LO QUE SEA!
POR: TRINO
¡ESPERO QUE NADIE ME VEA ENTRAR... QUÉ PENA!
SEX SHOP DON TRÁCALA
¡BIENVENIDO QUIQUE...!
NO DON TRÁCALA... NINGUN BIENVENIDO, POR EL CONTRARIO...
¡VENGO A QUEJARME DE ESTA POMADA QUE ME VENDIÓ... NO SIRVE!
¿CÓMO QUE NO?
AQUÍ DICE QUE PROLONGA... O SEA... FIRMEZA... PROLONGACIÓN...
¿SABE?
¡NO!
¡BUENO PUES AQUÍ DICE QUE EL ACTO SE PROLONGA Y ES FALSO!
¡UUH! ¡AH DE HABER SALIDO POMADA EXPEDITA!
¡MIRE, LA POMADA DICE QUE PROLONGA EL PLACER Y SÓLO DURO COMO 15 SEGUNDOS!
¿YA TRATÓ DE PENSAR EN SU SUEGRA?
Y ADEMÁS HABLA DE QUE PUEDE AUMENTAR EL TAMAÑO Y MIRE...
¡UY, PANCHO TIENE FRÍO!
¿YA TRATÓ DE UNTARSE ENGRUDO Y UTILIZAR UNA LUPA?
¡NO SEA PATASO!
AMIGO: DON TRÁCALA TIENE LA SOLUCIÓN PARA ESE PEQUEÑO GRAN PROBLEMA...
... CON ESTA BOMBA AL VACÍO ¡USTED VERÁ CÓMO CRECE SU AUTOESTIMA!
¡WOW!
¡Y LA TENGO EN PROMOCIÓN!
¿LA AUTOESTIMA?
¡NO, LA BOMBA!
ME LA LLEVO PUES... PERO ENVUÉLVAMELA DE UN MODO QUE NO SE SEPA QUÉ ES
¡NO SE PREOCUPE!
¡MIRE: USTED VINO A COMPRAR UN TOLOLOCHE!
PERFECTO... ¿CUÁNTO ES?
¡UN DÍA DE ESTOS VOY A ESCRIBIR UN LIBRO TITULADO: "EL VENDEDOR DE ILUSIONES MÁS GRANDE DEL MUNDO"!
TRINO

Su opinión es importante

Envíenos sus comentarios acerca de la revista a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México D. F., o por internet a rconsumidor@profeco.gob.mx.

Esperamos sus cartas

Para ir bien peinado a la escuela

Soy alumno de la escuela primaria Anselmo Granados y quiero pedirles la receta para hacer gel para el cabello. Agradezco de antemano su amabilidad y les envío un cordial saludo.
Ángel Tonatiuh Palma C.

Muchas gracias por tus saludos, la Tecnología Doméstica Profeco que nos solicitas ya va en camino, esperamos que te diviertas mucho haciéndola.

El negocio del futuro

Antes que nada quiero felicitarlos por su revista, en especial por su artículo del mes de noviembre acerca de la charlatanería y la adivinación del futuro, es muy interesante, pues explica de modo muy amplio cómo algunos vivales pueden aprovecharse de la fe de las personas y engañarlas diciéndoles las cosas que quieren escuchar o sucesos comunes en la vida de cualquiera. Me parece un muy buen artículo para que la gente que cree en los charlatanes abra los ojos y no sea presa fácil de los "adivinos" modernos. Esto mismo lo expresa Carl Sagan en su libro *El mundo y sus demonios* (Planeta, 1998), aunque desgraciadamente la decisión de consultarlos o no queda en cada uno.
Me gustaría también que hicieran un artículo sobre líneas de amigos, *hot lines* y romance, además de los mensajes de noticias, dietas, etc. por celular que ofrecen algunas empresas y que tanto anuncian en televisión.
Reciban un abrazo y nuevamente una felicitación por su revista.
Jaime Rojas

Nos satisface enormemente que nuestra entrega especial de noviembre sobre adivinación le haya gustado tanto. Agradecemos también sus sugerencias y le pedimos que esté al pendiente, pues serán tomadas en consideración para próximos números.

Suscriptora satisfecha

Los felicito porque en cada publicación siempre tienen cosas muy interesantes y sobre todo útiles para los consumidores. Fue un acierto suscribirme a su revista, pues en sus secciones de Platillo Sabio Profeco y Tecnología Doméstica Profeco siempre encuentro atinados consejos. ¡Enhorabuena!
Laura Margarita Torres García de Nevárez

Agradecemos sus felicitaciones y continuaremos trabajando para seguir contando con su preferencia por muchos años.

De Reyes Magos y Santa

En su edición de enero de 2004 publicaron una nota sobre niños y juguetes que explica algunas conclusiones acerca de un análisis que se realizó en España a cartas escritas por los niños a los Reyes Magos. El mismo estudio se hizo en México con las cartas recibidas en dos portales de internet (uno de los Reyes Magos y el otro de Santa Claus), y de sus resultados destaca que cada niño pide un promedio de 2.3 juguetes. Hasta los 8 años el juguete más pedido fueron las muñecas; de los 9 a los 15 años, los juegos electrónicos y a partir de los 15 años, cosas intangibles (amor, paz, salud, etc.). Otro resultado curioso es que las niñas escriben más a Santa y los niños a los Reyes Magos.

Lo más importante es que se recibieron miles de cartas donde niños y adultos depositaron sueños y deseos, evidenciando que efectivamente los Reyes Magos y Santa Claus sí existen. ¡No dejen de mandar sus cartas este año!
Gabriel Pérez

Gracias por compartir con nuestros lectores la información relativa a México, que nosotros desconocíamos. El mensaje a los niños queda transmitido.

Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:

- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Comisiones que **cobran las AFORES**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- Calculadora de **Proyección de Saldos**
- La **AFORE** en la que estás **registrado o asignado.**
  (Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).

Teléfonos:
01800 • 5000 747
5269 • 0205

Horario de Atención

Asesoría personalizada de **Lunes** a **Viernes** de 9:00 a 19:00 hrs.

Servicio automático de **Calculadora,** e **información sobre tu cuenta asignada** o **registrada**, las **24 hrs.** del día los **365 días** del **año.**

Por Rodrigo Morales Argüello

Coleccionistas compulsivos, disculpados

¿Conoce usted a alguien o es de aquellos que compran, coleccionan o acumulan objetos a menudo inútiles sin saber bien a bien por qué? Hasta recientemente, los psiquiatras diagnosticaban dicho comportamiento como un trastorno obsesivo-compulsivo, pero de acuerdo con un estudio realizado por investigadores estadunidenses de la Universidad de Iowa, publicado en la revista *Brain*, quienes tienen la manía de coleccionar objetos inútiles padecen de una alteración de origen neurobiológico que se localiza en el lóbulo frontal derecho del cerebelo. Así las cosas, tal vez algún día los compradores compulsivos puedan anexar al estado de cuenta de la tarjeta de crédito... un justificante médico que aplaque a sus iracundas parejas.

Foto archivo

Foto archivo

¡Ah, qué paquetito!

Si a usted le sobran unos ocho y medio millones de dólares para gastarlos en un fin de semana con su pareja, un hotel en la playa le ofrece tres noches de estancia a todo lujo, con campo de golf exclusivo (con el excampeón mundial Jack Nicklaus como instructor), un jet y yate privados y un concierto de un músico de talla internacional como Sting o Santana, sólo para usted y unos cuantos invitados.

El paquete es el más caro y exclusivo del planeta, y no se encuentra en Hong Kong ni en ningún país del primer mundo, sino en el hotel Marquis de Los Cabos, en Baja California. ¡No por nada se dice que México es un país surrealista!

Foto José Rodríguez

Protección a nuestras bebidas

El sotol y la charanda, ambas bebidas alcohólicas mexicanas con denominación de origen, serán también reconocidas por los países de la Unión Europea luego de que nuestro país iniciara las negociaciones pertinentes en enero del año pasado. ¡Salud!

Foto archivo

Mascotas esnobs

Hurones, serpientes, iguanas, tarántulas, pericos, aves tropicales y hasta zorrillos. Según el periódico *Le Monde*, éstas son las mascotas preferidas de los ingleses, por encima de los tradicionales perros y gatos.

El problema con esta moda, que comienza a invadir a Europa, es que muchas de estas especies están amenazadas de extinción. Además, son más caras que las mascotas comunes, tienen veterinarios especializados, y cuentan con pensiones-hoteles igualmente especializados. Y para que nada falte, pueden también asistir... a misa. En serio. El culto comenzó en la iglesia católica de Santa Rita, en París, en 1993, y desde entonces ha hecho escuela, pues las misas urbanas para animales se han multiplicado en suelo galo.

Las mieles del éxito

De que se puede, se puede. Así lo demostraron Karla Navarrete y Rodrigo Armendáriz, dos jóvenes recién egresados del TEC que decidieron desarrollar un producto nacional para su exportación y escogieron miel monofloral mexicana, a la que mezclaron con semillas como almendras, cacahuate, nuez o amaranto. Las mieles ya se empiezan a comercializar en las tiendas de autoservicio de México, y es probable que pronto se estén exportando a varios lugares del mundo.

Foto José Rodríguez

¿Bueno?
sí, también bonito y barato

Teléfono del Consumidor

En el D.F., 5568-8722 y 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier lugar de la República.
Con 60 líneas a su disposición todos los días del año*.

El servicio personalizado que le brinda información sobre precio y calidad de productos, además:

- Orientación sobre quejas y denuncias
- Asesoría y orientación jurídica
- Ubicación de las oficinas de **Profeco** en todo el país
- Información sobre los Ángeles Blancos de **Profeco**
- Resultados de los estudios de calidad del Laboratorio **Profeco**
- Información sobre quién es quién en el envío de dinero desde Estados Unidos a México
- Suscripciones a la *Revista del Consumidor*
- Información sobre organizaciones de consumidores

Porque al que no habla no se le oye...
¡utilice el Teléfono del Consumidor!

* De lunes a viernes de 9:00 a 19:00 hrs.
Sábados y domingos de 10:00 a 18:00 hrs.

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

Si no puedes con ellos...

Hoy, para jugar a la lotería ya no se necesitan frijoles. La UNAM ha producido una versión electrónica en CD ROM que no sólo regresa a escena este tradicional juego que ha sobrevivido por generaciones, sino que permite al usuario ampliar sus conocimientos sobre los temas de las cartas (la muerte, la trajinera, el alacrán), seguir narraciones, poemas o historia en formato audiovisual, o hacer una visita virtual al Museo Frida Kahlo, por ejemplo.

"Lotería, caja de sorpresas mexicanas" cuesta 230 pesos, y puede ser una buena opción para que este día del niño nuestros pequeños aprendan más sobre la fascinante cultura en la que viven.

La rival de Barbie

En Gran Bretaña, una muñeca arrasa en las jugueterías: Razanne, la morena de rasgos magrebinos cuyo vestuario y accesorios se inscriben dentro de la vida cultural musulmana.

Creación de la empresa estadunidense Noorart Inc, y con un precio entre los 13 y 22 dólares, esta competidora de Barbie se presenta en distintas facetas: con atuendo y tapetillo para orar, vestida para quedarse en casa, ataviada para salir, o vestida de colegiala, maestra o *scout* musulmana.

Al parecer, la empresa dio en el clavo al recoger la cultura y tradición musulmanas, lo cual alimenta la identidad y autoestima de las niñas de esa religión, e incluso reporta numerosas ventas entre las niñas británicas de otras religiones.

Foto www.noorart.com/razanne.shtml

Foto archivo

¿Hartos de sexo?

Según un informe preparado por Matthew Hirst, editor de la revista londinense D_Code, los consumidores jóvenes están cansados de la publicidad que utiliza el sexo de forma poco sutil para vender productos. Por lo menos, así sucede en 14 ciudades del mundo, entre ellas Londres y Nueva York, donde las imágenes explícitas ya no llaman la atención de nadie.

Así las cosas, empresas que usan estas imágenes (como French Connection y Abercrombie & Fitch Co) han visto caer sus ventas recientemente, mientras que una encuesta realizada entre ingleses mayores de 15 años reveló que sólo 6% de ellos se dejaba influir por imágenes sexuales explícitas en la publicidad. ¿Y México?

Al parecer, aquí todavía nos queda destape para un buen rato...

Una feria muy alegre

Foto José Rodríguez

Del 5 al 20 de febrero, no se pierda en Santiago Tulyehualco la Feria Nacional de la Alegría y el Olivo, que se realiza cada año para promover el consumo de estos alimentos. El amaranto, cuya semilla se conoce como alegría, fue un alimento básico en la cultura prehispánica, y hoy sabemos que es rico en proteínas, calcio y fósforo. El olivo, por su parte, fue traído a México en 1531 por fray Martín de Valencia, y se cultivó por primera vez en América precisamente en Tulyehualco. Esta feria se lleva a cabo en la Explanada Quirino Mendoza Cortés. Vaya con su familia a conocer estos productos artesanales ¡y aproveche para un paseo por Xochimilco!

Más de un millón de autos defectuosos

Luego de que la Administración Nacional de Seguridad en el Tráfico de Estados Unidos recibiera 21 quejas de consumidores, 13 de ellas por fracturas que requirieron de yeso o cirugía, General Motors retirará del mercado más de 700 mil vehículos minivan, específicamente los Chevrolet Venture y Pontiac Montana 1997 a 2005, el Oldsmobile Silhouette 1997 a 2004, y el Pontiac Trans Sport 1997 a 1999. Así, la empresa deberá arreglar a la brevedad la manija interna para abrir la puerta de estos vehículos, causante del problema.

Y Volkswagen tampoco tiene buenas noticias, pues también deberá retirar del mercado norteamericano cerca de 300 mil autos Golf GTI y Jetta 2000 a 2002, que han presentado distintos defectos, por ejemplo con las bolsas de aire o en las bombas de combustible.

XXVI Feria Internacional del Libro del Palacio de Minería

Tacuba núm.5, Centro Histórico, Ciudad de México

24 de febrero al 6 de marzo de 2005

Estado Invitado: Querétaro

Jornadas Juveniles 28 de febrero, 1 y 2 de marzo.

Universidad Nacional Autónoma de México/Facultad de Ingeniería

http://feria.mineria.unam.mx

ALERTA al consumidor

Profeco vigila permanentemente prácticas comerciales indebidas y publicidad engañosa; inmoviliza productos peligrosos e impone multas y clausuras a las empresas que atentan contra los derechos de los consumidores. Usted también tiene el poder: el poder de no comprar y de presentar su denuncia. Compartimos así la responsabilidad y el poder, porque todos somos consumidores.

Publicidad de paquetes turísticos o boletos de avión

En la publicidad desplegada por algunas aerolíneas y agencias de viajes, muchas veces se utiliza una técnica captora del mercado consistente en informar una cantidad determinada para la venta de pasajes, boletos de avión o paquetes turísticos, y ligarla a una pequeña nota al pie de página en la que se establece que esa cantidad no incluye impuestos como el IVA y el TUA, ni otros gastos (cuota de combustible y seguridad, por ejemplo).

Cuando el consumidor se presenta a pagar le informan que el monto es mucho mayor a la cantidad anunciada, pues en ese momento suman los gastos e impuestos que fueron disimulados u omitidos en la publicidad. Por ejemplo, el 9 de enero de 2005, en el periódico *Reforma*, Aeroméxico anunció un paquete Gran Plan vigente hasta marzo que incluye viaje redondo Ciudad de México-León/Bajío para dos personas, dos noches de hotel e IVA por $3,989.00. Al hacer la reservación se agregan cargos correspondientes al TUA, cuota de combustible y seguridad y emisión de boleto, por lo que el precio final asciende a $6,418.24, cantidad que puede variar un poco de acuerdo con el hotel elegido.

Esta práctica viola las disposiciones de la Ley Federal de Protección al Consumidor, que señala que el proveedor tiene que exhibir el monto total a pagar (incluyendo impuestos). Así pues, si la aerolínea o agencia de viajes no respeta el monto total a pagar anunciado, conserve la publicidad respectiva y su comprobante de pago y presente su queja ante Profeco.

Profeco y la Norma de Emergencia para verificar gasolineras: ¡no se deje confundir!

Recientemente se ha manejado información equivocada sobre la Norma Oficial Mexicana de Emergencia NOM-EM-011-SFI-2004. Se ha dicho que la norma va a permitir a los verificadores actuar dentro del operativo "consumidor simulado" y que permitirá a **Profeco** imponer sanciones punitivas de hasta 10 años de cárcel, lo cual es falso.

Lo único esencialmente nuevo respecto de la norma anterior, es que la nueva norma de emergencia permite a **Profeco** verificar también la parte electrónica de las bombas, con el fin de garantizar que no sean modificadas de manera discrecional las entregas de volumen del combustible. Con base en ello, **Profeco** continuará aplicando, en los casos que corresponda, las sanciones previstas en la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Puede consultar el texto completo de la norma en www.profeco.gob.mx/html/juridico/NOM-EM-011-SCFI-2004.pdf

Alto riesgo en internet

Cualquier aficionado podría creer que internet es la mejor tienda de discos del mundo, el casino más atractivo y la revista pornográfica más surtida del mercado, y todo esto sin costo adicional.

El desengaño llega cuando en el recibo telefónico aparecen cargos de miles de pesos por llamadas telefónicas de larga distancia que el consumidor realizó **sin darse cuenta** al dar clic en un vínculo (*link*) y bajar un programa que se conecta, a través del módem, a un servidor en el extranjero.

Cuando navegue por internet, no instale programas de contenido desconocido y lea las letras chiquitas antes de dar el próximo clic. ¡No hacerlo puede salirle muy caro!

"Leche" que no es leche

Para evitar la confusión entre los diversos productos que se venden como leche, los envases deben señalar claramente su contenido (leche, fórmula láctea o producto lácteo combinado) y no pueden autodenominarse leche ni sugerir que lo son cuando no es así. La diferencia fundamental entre estos tres productos es el contenido de proteínas propias de la leche: la leche debe contener al menos 30 gramos por litro; la fórmula láctea 22 y el producto lácteo combinado 15. Los fabricantes también están obligados a declarar el contenido de grasa de sus productos. Si el fabricante adiciona grasa vegetal debe usar la denominación "fórmula láctea con grasa vegetal" o "producto lácteo combinado con grasa vegetal". Usted puede verificar que no le vendan un producto por otro, leyendo con cuidado las etiquetas. ¡No se confunda!

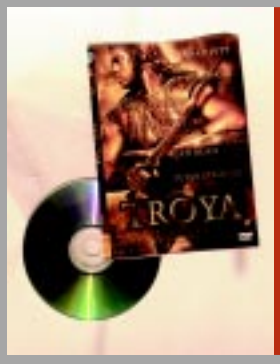
Entérese de éstas y otras noticias en

www.profeco.gob.mx.

Piratroya

Por José Armando Aguilar

PIRATA



El VCD pirata no ofrece ningún tipo de material o función extra. Costo: $10.

Incluye mal doblaje, escenas borrosas y la sombra de un espectador. Juzgue usted mismo por las imágenes.

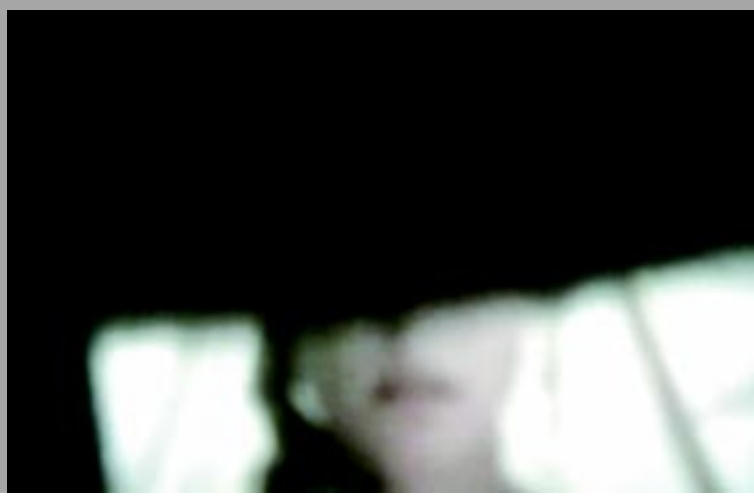
Lo que verá en una película pirata

La urgencia por llevar el estreno cinematográfico del momento al jugosísimo mercado ilegal (por las ganancias millonarias que se obtienen), hace que los piratas se vuelvan camarógrafos y se roben toda una película filmándola directamente en una sala de cine. En el caso de *Troya*, éstas son las consecuencias:

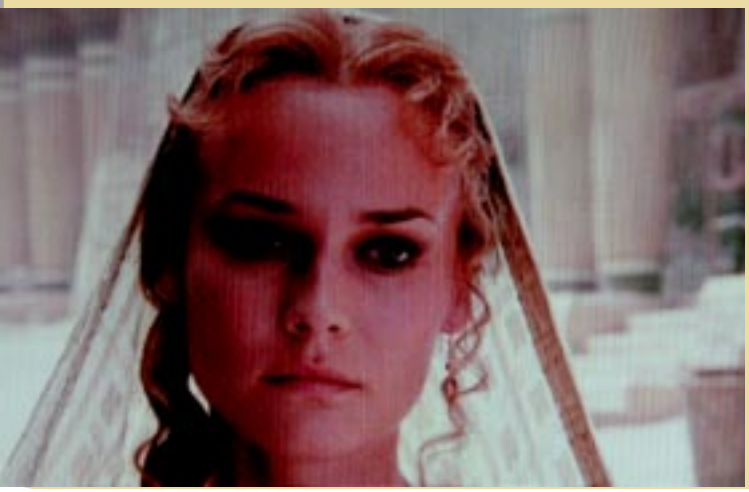
- ¡No incluye los tres primeros minutos de la película original! (tal vez el "camarógrafo" llegó tarde a la proyección).
- El doblaje al español no tiene sincronía entre los movimientos de los labios de los personajes y la voz que uno escucha.
- En muchas escenas algún espectador no quiso desperdiciar la oportunidad de actuar al lado de Brad Pitt y su sombra ocupa buena parte de la pantalla (por supuesto, el espectador no sabía que también estaba siendo filmado).
- En general las imágenes son tan malas que, al detener en cualquier momento la secuencia, éstas se tornan borrosas (se "pixelizan").
- Aunque el sonido parece ser "estéreo" (grabado en dos canales), en realidad se oye lo mismo en cada bocina del televisor.

Otra forma de "producir" películas piratas es hacer copias directamente de un DVD original (lo que a juicio de estos mercaderes de lo ilegal es toda una "garantía de calidad").

Sea como fuere, la ínfima calidad de estos productos hace que los discos se doblen o se rayen con gran facilidad, lo que puede causar daños en el sistema lector y, como consecuencia, una disminución en la vida útil del reproductor DVD.



En esta nueva sección utilizaremos ejemplos concretos de cómo usted, consumidor, tira su dinero a las arcas de los piratas y recibe diversos productos de ínfima calidad. En esta ocasión utilizaremos como ejemplo la película *Troya,* que fue "estrenada" por los piratas antes que en el cine.



Fotos José Rodríguez

Versión widescreen (2 discos) Costo $230

Incluye los documentales: *En el corazón de la batalla*, *De ruinas a la realidad*, *Troya: una odisea de efectos especiales* y *Galería de los dioses*, guía animada en 3D de la mitología griega.

Lo que incluye una película original

Hoy en día las películas originales ofrecen un buen número de características especiales y material adicional en sus DVD's. Por ejemplo:

- Idiomas. Además de su lengua original, la película puede venir doblada en otros idiomas incluyendo el español, con los subtítulos correspondientes, lo que puede ser muy útil para quien desee practicar y/o aprender otro idioma.
- Sonido. Pueden ofrecer varias opciones: estéreo, dolby digital y DTS (formatos de audio de alta calidad en seis señales de audio, lo que crea un sonido"envolvente"; claro que se necesita el equipo necesario para disfrutar de estos atributos).
- Acceso directo a escenas. A voluntad, usted puede elegir sus secuencias preferidas, verlas en cámara lenta o congelar una imagen.
- Extras. Existen películas en formato *widescreen* (como se presentan en las salas cinematográficas). Además, las hay que incluyen cortos, entrevistas con los actores o con el director, escenas suprimidas, escenas alternas, documentales sobre como se filmó tal o cual secuencia, filmografía de los participantes, *storyboards* (bocetos de las escenas), juegos interactivos y muchísimas otras cosas, lo que puede hacer de su película favorita una verdadera delicia.

Todo lo anterior es algo que las películas pirata ni remotamente pueden ofrecerle, ya que la enorme mayoría están grabadas en formato VCD. Cuando los piratas hacen la transferencia de DVD a VCD, se pierden todos los atributos extra de la película original y lo único que queda es un video de baja resolución y sonido estéreo o monoaural.

ORIGINAL

RENTA DE AUTOMÓVILES

En qué fijarse antes de decidirse

Foto Archivo

Al viajar, puede resultar más práctico y económico rentar un auto que tomar varios taxis o utilizar algún transporte público, sobre todo si quiere visitar sitios que se encuentren en puntos alejados. En este artículo le decidimos cómo contratar este servicio y la importancia de comparar precios, pues al hacerlo puede ahorrarse más de un 50%.

Fernanda y Toño decidieron huir del frío invierno en la ciudad y aprovechar sus vacaciones para conocer la Riviera Maya. Fernanda es enemiga de los paseos guiados, así que después de estar un par de días en Cancún, rentaron un auto para hacer el recorrido por su cuenta, sin prisas ni horarios a los cuales ceñirse. "A la hora de calcular cuánto nos iba a costar el pasaje de autobús para todos los lugares que queríamos visitar, vimos que rentar un auto no nos saldría mucho más caro y nos daría la oportunidad de aprovechar mejor el tiempo, sin tener que esperar camiones ni correr con las maletas de un lugar a otro", comenta Toño, "ya entrados en el viaje, incluso llegamos hasta Chichén Itzá".

El caso de Toño y Fernanda es uno de tantos ejemplos en los que rentar un auto resulta una opción más cómoda para realizar un viaje; sin embargo, al contratar este servicio es importante asegurarse de que se están obteniendo las mejores condiciones posibles, tanto en tarifas como en calidad del servicio pues, como leerá en las siguientes páginas, el tipo de auto que se quiere rentar, los niveles en que se encuentran las tarifas al momento de la contratación y los cargos adicionales que posiblemente le sean aplicados, como seguros o cuotas de acceso a aeropuertos, hacen una gran diferencia entre lo que puede costarle el servicio de un establecimiento a otro.

El tamaño sí importa

El primer aspecto que es necesario considerar son las características del vehículo a rentar, ¿busca algo acorde con el número de personas que lo acompañarán en el viaje y a la cantidad de equipaje que llevarán?, ¿o simplemente quiere encontrar el coche con la tarifa más barata y que consuma poca gasolina?

A la hora de comparar tarifas entre una arrendadora de autos y otra no es muy práctico guiarse por la marca del automóvil, pues las empresas no siempre manejan los mismos modelos. Es mejor hacer comparaciones entre autos similares, conforme a una clasificación parecida a la que aparece en el cuadro de la derecha.

Tipo de automóvil	Número de personas	Número de maletas	Ejemplos
Subcompacto o económico	4	2	VW Pointer, Dodge Atos, Chevrolet Chevy Joy
Compacto	5	2	Renault Clío, Ford Fiesta Ikon, Nissan Tsuru
Mediano	5	3	Chrysler Neón, Nissan Sentra, Ford Focus
Minivan	7	4	Ford Windstar, Chrysler Voyager, Chevrolet Venture

¿De a cómo?

Con el fin de comparar las tarifas cobradas por las arrendadoras de automóviles en la Ciudad de México, Profeco realizó una sondeo entre 27 de estos establecimientos durante el mes de diciembre de 2004. Se preguntaron los costos de arrendamiento de tres tipos de automóvil: el más económico, el más rentado y el más caro de cada empresa. Sin embargo, las respuestas contemplaban información diversa (no todas incluyen impuestos; otras incluyen el precio del seguro, algunas no especifican su monto, etc.), por lo que un comparativo con estos datos resulta poco práctico.

Por lo tanto, se optó por utilizar un reconocido buscador de tarifas en internet (www.travelocity.com), con el que obtuvimos las tarifas para la renta de autos en cuatro ciudades: Cancún, Ciudad de México, Los Cabos y Monterrey. El monto de las tarifas depende principalmente del tamaño y las características del automóvil, por lo que es de esperarse que la renta de un auto compacto sea más alta que la de un subcompacto. Sin embargo, aunque lo sorprenda, durante nuestra investigación encontramos lugares donde sucedió lo contrario, como Cancún y la Ciudad de México, en los que antes del periodo vacacional de diciembre de 2004 fue más económico rentar un auto compacto que un subcompacto durante el fin de semana comprendido entre el 10 y el 13 de diciembre.

Ahora bien, una vez iniciado el periodo vacacional la situación tendió a regularizarse. De esta manera, entre el 17 y el 20 de diciembre resultó más económico rentar un subcompacto que uno compacto en la Ciudad de México, Los Cabos y Monterrey, en tanto que en Cancún, donde siguió siendo más barato un auto compacto, la diferencia entre uno y otro se redujo a menos de 30 pesos.

Fuente www.travelocity.com

De los seguros

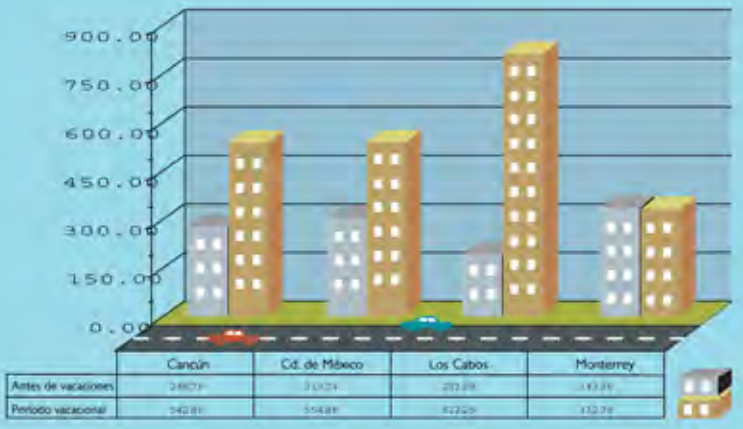
Foto: Archivo

Las arrendadoras de autos generalmente incluyen en el pago total el costo de algún tipo de seguro que ampara al vehículo en eventualidades o siniestros derivados de su circulación. Dichos seguros se diferencian por el grado de cobertura que ofrecen; las más comunes son:

- **Cobertura limitada.** Ampara algunos riesgos como robo total (robo o reparaciones si el auto es recuperado), responsabilidad civil por daños a terceros (daños ocasionados por el conductor a bienes o personas, como lesiones o muerte) y gastos médicos a ocupantes (atención médica, hospitalaria, medicamentos, etc. para las lesiones que sufra el conductor o los demás ocupantes, además de gastos funerarios si se requieren).
- **Cobertura amplia.** Además de contemplar los 3 riesgos anteriores, ampara daños materiales al vehículo provocados por causa naturales (rayo, ciclón, etc.) y por colisiones (rotura de cristales, impactos, etc.).
- **Coberturas adicionales.** Son riesgos que se cubren independientemente, como robo o daño a equipo especial, muerte accidental del conductor o asistencia legal.

La influencia de la temporada alta en las tarifas de renta de autos se observa más claramente en la gráfica siguiente, que compara la tarifa diaria promedio por ciudad de un auto compacto antes del periodo vacacional de diciembre pasado, con la observada en pleno periodo vacacional. En general, la tarifa se incrementó de manera importante en vacaciones (con excepción de Monterrey, donde disminuyó ligeramente), destacando Los Cabos, con un incremento de 308.9%.

Tarifa diaria promedio de un auto compacto durante el fin de semana y entre semana

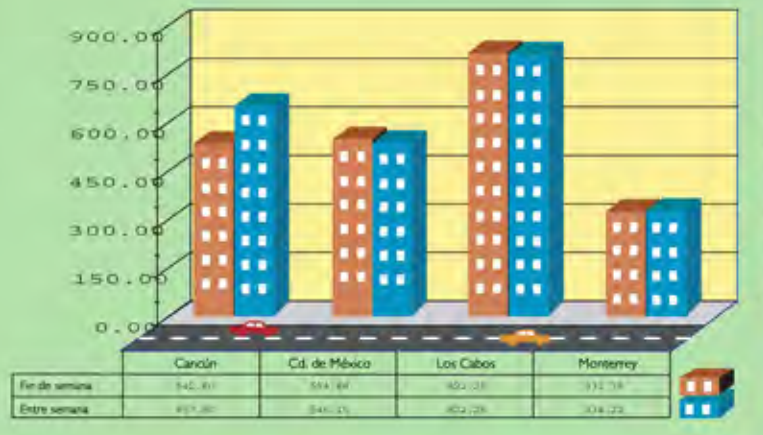


	Cancún	Cd. de México	Los Cabos	Monterrey
Antes de vacaciones				
Periodo vacacional				

Fuente: www.travelocity.com

Otro factor que influye en la tarifa es si el auto se renta en fin de semana o entre semana. En el caso de un auto compacto rentado durante el periodo vacacional de diciembre, la tarifa promedio subió 21.2% entre semana en Cancún, respecto al nivel de fin de semana. En la Ciudad de México, en cambio, la tarifa promedio disminuyó ligeramente entre semana (1.6%).

Tarifa diaria promedio de un auto compacto durante el fin de semana y entre semana



	Cancún	Cd. de México	Los Cabos	Monterrey
Fin de semana				
Entre semana				

Fuente: www.travelocity.com

A la hora de comparar tarifas entre una arrendadora de autos y otra no es muy práctico guiarse por la marca del automóvil

Los cargos adicionales que suelen agregarse a la tarifa básica también influyen en la diferencia de pagos totales por la renta de un auto de una empresa a otra. Veamos el caso de la renta por un auto subcompacto en Cancún en las arrendadoras Thrifty (la más económica) y Advantage (la más cara), durante el fin de semana comprendido entre el 17 y el 20 de diciembre de 2004. Thrifty, además de los impuestos añadidos, cobra una cuota de 10% por acceso al aeropuerto. Advantage, por su parte, se encuentra fuera del aeropuerto y no cobra ninguna cuota por este concepto, pero añade un cargo con el cual se exime al arrendatario del pago de deducible del seguro en caso de un siniestro.

Estos cargos adicionales no son los únicos posibles y varían de acuerdo con la empresa contratada. Al no ser uniformes, contribuyen a las diferencias observadas en el pago total. Simplemente en el caso de los seguros, su cobertura puede variar de manera importante (ver recuadro de la página 20), lo que se refleja en el precio.

Pago total por renta de un auto subcompacto en Cancún

Renta del 17 al 20 de diciembre de 2004

Thrifty		Advantage	
Concepto	Importe	Concepto	Importe
Renta por 3 días	$ 1,518.00	Renta por 3 días	$ 2,104.50
IVA	$ 151.80	IVA	$ 210.45
Cuota de acceso al aeropuerto	$ 151.80	Exención de pago de deducible en seguro contra robo y desastres naturales	$ 414.00
Pago total	**$ 1,821.60**	**Pago total**	**$ 2,728.95**

Fuente www.travelocity.com

Pero más allá de los diversos cargos adicionales que tiene cada empresa, es importante comparar el pago total en varias arrendadoras de la localidad que visite, pues las diferencias por el mismo tipo de auto en todas las ciudades fueron muy significativas, tal como se puede apreciar en el cuadro de la página 21, donde aparece un comparativo de pagos mínimos y máximos registrados por las empresas arrendadoras en el buscador de internet mencionado.

Tenga en cuenta que la influencia de la temporada alta de vacaciones repercute en las tarifas de renta de autos

La norma dice...

La Norma Oficial Mexicana **NOM 124-SCFI-1997**, Elementos informativos para la contratación del servicio de arrendamiento de vehículos, señala los elementos mínimos de información comercial que los proveedores del servicio deben proporcionar al consumidor para evitar inducirlo al error o confusión, como colocar **a la vista** los **días** y **horarios** de atención, las **formas de pago** y **tarifas**, así como las **marcas**, **modelos** y **tipos de vehículos** que se ofrecen en renta, y la **renta mínima** que manejan.

Asimismo, el proveedor debe informar a detalle al consumidor las promociones, paquetes de servicio y tarifas especiales, si los hay. En caso de existir cobros por concepto de seguros de protección al consumidor, también se le debe informar claramente su cobertura y sumas aseguradas.

Esta norma también contempla los elementos indispensables que **el contrato** de cualquier compañía que renta autos debe contener, como estar **redactado en español**, incluir el **nombre del usuario** y de **la compañía**, **domicilio** de la misma, **características generales** del vehículo, **condiciones generales en que se encuentra y entrega el vehículo**, **fecha y hora** de inicio y término del contrato, objeto del contrato, **penas** convencionales y equitativas por incumplimientos de las partes, así como el procedimiento para hacerlas efectivas, **costo total** del servicio, **opciones de pago**, descripción de la **documentación que avala la legalidad del vehículo** y que se entrega al consumidor, fecha y lugar en donde se hace la entrega del vehículo y causas de rescisión del contrato. Todos estos contratos de adhesión deben estar registrados ante **Profeco**.

Ahorros posibles por ciudad y tipo de automóvil

Renta del 17 al 20 de diciembre de 2004

Ciudad	Concepto	Subcompacto	Compacto	Mediano	Mini Van
Cancún	Pago mínimo Pago máximo Ahorro posible	1,821.60 2,728.95 33.2%	1,586.31 2,550.24 37.8%	2,295.98 2,826.59 18.8%	5,265.56 7,613.46 30.8%
Cd. de México	Pago mínimo Pago máximo Ahorro posible	1,221.99 2,400.34 49.1%	1,178.35 2,621.72 55.1%	1,527.49 3,199.39 52.3%	4,386.07 5,804.45 24.4%
Los Cabos	Pago mínimo Pago máximo Ahorro posible	2,421.21 3,330.63 27.3%	1,979.85 3,748.08 47.2%	3,130.88 4,123.79 24.1%	
Monterrey	Pago mínimo Pago máximo Ahorro posible	785.57 1,265.63 37.9%	872.85 2,094.84 58.3%	1,091.06 2,531.27 56.9%	3,777.06 5,455.31 30.8%

Fuente www.travelocity.com

Esta información permite observar que, independientemente del efecto estacional del periodo vacacional que ocasionó un alza en las tarifas de Cancún, Ciudad de México y Los Cabos, existen importantes diferencias entre lo cobrado por cada empresa. Por ejemplo, en Monterrey, que presentó un mínimo efecto estacional, se observaron diferencias de precios de 37.9% en autos subcompactos y de 58.3% en autos compactos.

En caso de descompostura, el proveedor debe sustituir el auto en dos horas

Y qué tal la cumplen...

A fin de constatar que las arrendadoras de automóviles estén cumpliendo con la NOM 124-SCFI-1997, durante el sondeo mencionado anteriormente se observó lo siguiente:

Requisito	Grado de cumplimiento
El horario de atención y días que laboran están a la vista	51.9%
Las formas de pago aceptadas están a la vista	37%
Las marcas y modelos disponibles están a la vista	63%
Las tarifas cobradas están a la vista	44.4%
Los requisitos para rentar un auto están a la vista	18.5%
Cuenta con contrato de adhesión ante Profeco	77.8%

Las arrendadoras también deben manifestar al consumidor en forma clara y explícita la cobertura de los seguros incluidos, pero el **30.6%** de las empresas del sondeo no respondió a la pregunta acerca del tipo de seguro con que contaban los autos que rentan.

Por otra parte, la norma especifica que, en caso de descompostura del vehículo arrendado, el proveedor debe sustituirlo en un tiempo máximo de dos horas, sin embargo, la mayoría de las empresas (**59.3%**) respondió que el tiempo de reemplazo es variable, dependiendo de la distancia a que se encuentre el cliente de la arrendadora.

Foto Archivo

Qué se necesita

En el sondeo a arrendadoras también se preguntó acerca de los requisitos que debe cubrir el consumidor para poder rentar un auto. Los más comunes son tener una tarjeta de crédito, licencia de manejo e identificación oficial. En aquellos casos en que se permite rentar el auto sin contar con tarjeta de crédito, normalmente se pide un depósito.

Otro requisito importante es contar con cierta edad mínima, la cual varía entre empresas. Lo más frecuente (50% de los casos) es que el conductor tenga por lo menos 23 años de edad. Si no se cuenta con la edad mínima, es probable que le hagan un cargo adicional.

La mayoría de las empresas dan un margen de tolerancia en la hora de entrega del automóvil, que puede ser desde media hora hasta 3 horas. Al sobrepasarse el límite establecido, se empiezan a hacer cargos adicionales, los cuales varían en cada empresa.

Antes de tomar el volante...

Compare tarifas en el destino que visitará, no se confíe en los precios que le ofreció la misma compañía en otra ciudad, pues podría pagar hasta el doble de la tarifa más baja disponible.

Al comparar tarifas en internet, no olvide comparar autos de las mismas características. Puede utilizar buscadores especializados como www.orbitz.com, www.expedia.com o www.travelocity.com, que lo ayudarán a encontrar las tarifas más bajas del mercado y a ubicar arrendadoras pequeñas que pueden representar alternativas más económicas que las grandes compañías.

No deje de consultar los sitios web de las propias arrendadoras de autos, pues podría encontrar ofertas de última hora.

Cuando realice una reservación siempre pregunte por el pago total del servicio. También pregunte sobre las penalizaciones en caso de cancelación.

Tenga cuidado y verifique la existencia o confiabilidad de cualquier compañía que ofrezca tarifas demasiado bajas.

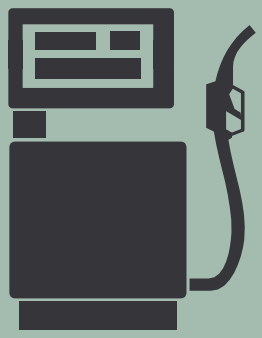
Al rentar un auto se puede incurrir en cargos no contemplados, como conductores adicionales o menores de edad, cuota de acceso al aeropuerto, etc. Pregunte por ellos.

Verifique si su tarjeta de crédito cuenta con algún seguro al rentar un auto. También verifique si el seguro que contrató para su propio vehículo lo protege en estos casos.

Foto Archivo

Si toma un vuelo a su destino, investigue las tarifas de las arrendadoras ubicadas fuera del aeropuerto. Dichas tarifas pueden resultar menores que las de las arrendadoras ubicadas dentro de los aeropuertos y no cobran comisiones por acceso al mismo.

Foto Archivo



La mayoría de las compañías no incluyen el costo de la gasolina en sus tarifas. De preferencia devuelva el auto con el tanque lleno de gasolina (o como se lo entregaron), de lo contrario, la compañía le cobrará la diferencia a un precio que puede resultar más alto que el de una gasolinera.

Revise que el auto se encuentre en perfectas condiciones; cualquier anomalía debe ser señalada en el contrato antes de salir del lote. También asegúrese de que el vehículo cuente con llanta de refacción y herramientas.

No contrate los servicios de alguna compañía que se rehuse a proporcionarle información sobre seguros o cualquier otro tipo de información específica.

Asegúrese de entender bien el contrato y cuál es la cobertura del seguro.

Infórmese si la compañía cuenta con servicio de emergencia en carretera y si cuentan con un número telefónico gratuito en caso de requerir ayuda.

Fuente Dirección General de Estudios sobre Consumo, **Profeco** • www.travelocity.com

Impermeabilizantes acrílicos

Ante la llegada de las lluvias, una buena práctica para proteger techos y muros contra el paso del agua es la aplicación de impermeabilizantes líquidos (acrílicos). Estos productos se aplican como una pintura y, al secar, forman una película elástica que impide el paso del agua. Como sucede con muchos productos, algunos impermeabilizantes cumplen su cometido mejor que otros. Éste es el reporte.

En el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor se analizaron impermeabilizantes acrílicos en colores terracota y blanco, todos ellos comercializados en el mercado nacional.

Cada producto se sometió a nueve pruebas para determinar la calidad en cuatro de las propiedades esenciales de un impermeabilizante, a saber: resistencia al paso del agua (impermeabilidad), resistencia a la absorción de agua, resistencia a movimientos estructurales y resistencia a los efectos de la intemperie (durabilidad). También se revisó la información que los productos ofrecen al consumidor y su flexibilidad a bajas temperaturas (bajo cero).

Foto José Rodríguez

Información al consumidor. Se verificó mediante inspección visual que los envases de los impermeabilizantes presentaran en lugar visible y no fácilmente borrable información como nombre del fabricante, marca registrada o ambos; país de origen; dirección del fabricante; contenido neto y color del producto; precauciones de uso o leyendas precautorias; instrucciones de uso y aplicación; número de lote y fecha de fabricación.

Absorción de agua. Se determinó la resistencia a la absorción de agua, posterior a un periodo de inmersión de 7 días.

Resistencia al paso del agua (impermeabilidad). Simulando un encharcamiento se midió la cantidad de agua que se filtra a través del impermeabilizante en un periodo de dos horas.

Resistencia a los efectos de la intemperie. Esta propiedad se define como la resistencia a la acción de fenómenos naturales como cambios de temperatura, humedad o lluvia y radiación solar, entre otros. Para evaluarla se sometieron muestras con los productos ya aplicados a condiciones de intemperie simuladas, diferentes para cada una de las calidades de impermeabilizante.

Resistencia a movimientos estructurales. Esta propiedad se refiere a la resistencia de las superficies de aplicación a movimientos debidos a la dilatación y contracción por cambios de temperatura o por movimientos producidos por vehículos pesados que transitan por la calle, entre otros. El material debe ser suficientemente elástico para permitir estos movimientos y conservar sus propiedades.

Flexibilidad a bajas temperaturas. Esta propiedad es importante si usted vive en zonas que alcanzan temperaturas bajo cero. Como la anterior, esta propiedad se evaluó antes y después de someter el material aplicado a envejecimiento acelerado.

Ficha técnica

Periodo de muestreo: 22 septiembre al 2 octubre de 2004
Periodo de análisis: 24 de septiembre al 10 de diciembre de 2004
Marcas / modelos analizados: 16/43
Pruebas realizadas: 2,150

Normatividad

ASTM D 6083–97a. Standard Specification for Liquid Applied Acrylic Coating used in Roofing.
Procedimiento de prueba de impermeabilidad del LNPC.

Impermeabilizantes acrílicos “Calidad A”

Marca / Modelo	Evaluación global de calidad	Información al consumidor	Resistencia a la absor-ción de agua	Resistencia al paso del agua	Resistencia a movimientos estructurales	Resistencia a efectos de la intemperie	Precio mínimo o único
Corev / Ever 10	**E**	Completa	E	E	MB	E	900.00
Sika / Acril Techo	**MB**	Incompleta. No presenta leyenda precautoria ni fecha de fabricación	MB	E	MB	E	1,213.14
General Paint / Spectrum (Flex cerámico blanco)	**MB**	Completa	B	E	MB	E	961.00
Imperquimia / Elaston 10 Blanco Doble Acción	**MB**	Completa	D	E	MB	E	1,173.25
Curacreto / Aislacreto 1000 Blanco	**MB**	Completa	MB	MB	B	E	776.25

Impermeabilizantes acrílicos “Calidad B”

Marca / Modelo	Evaluación global de calidad	Información al consumidor	Resistencia a la absorción de agua	Resistencia al paso del agua	Resistencia a movimientos estructurales	Resistencia a efectos de la intemperie	Precio mínimo o único
Top 2000 / Top Total 100% Acrílico Plus **(1)**	**E**	Completa	E	E	MB	E	1,026.33
Fester / Acriton	**MB**	Completa	B	E	E	E	1,068.50
Curacreto / Aislacreto 700 Blanco	**MB**	Incompleta. No presenta leyenda precautoria ni instruc-cciones de aplicación	MB	E	MB	E	621.00
Imperquimia / Elaston 7 Blanco Doble Acción	**MB**	Completa	B	E	MB	E	1,068.18
Proconsa / Termoflex **(1)**	**B**	Incompleta. No presenta leyenda precautoria	D	E	E	E	730.25
Corev / Ever 7	**B**	Completa	D	B	MB	E	753.25

Nota: Todos los productos son fabricados en México
(1) El comportamiento de estos productos a baja temperaturas es excelente.

E = Excelente | **MB** = Muy bien | **B** = Bien | **D** =Deficiente

Recomendaciones de compra

Seleccione el impermeabilizante acrílico de acuerdo con su presupuesto, pero le recomendamos no usar productos con calificación deficiente.

Use impermeabilizantes de fabricación reciente. Revise en la etiqueta la fecha de elaboración.

Las tapas de los botes o cubetas que contienen el producto no deben presentar evidencia de haber sido abiertas con anterioridad.

Quién es Quién
en los precios

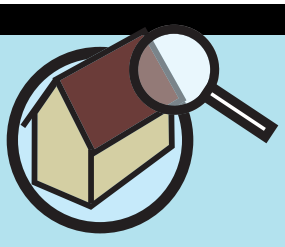
Precios mínimos y máximos de impermeabilizantes en cubeta de 19 litros en tres ciudades

Ciudad de México			León				Culiacán			
Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
Corporación Guevian	910.00	El Bodegón								
La Plataforma			1,214.00	Sika					1,174.00	Difesa
El Bodegón										
Imperquimia			1,290.30	Imperquimia de Provincia			1,095.00	Imperquimia		
Corporación Curacreto										

Ciudad de México			León				Culiacán			
Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
Comex	1,069.00	Pintarama	1,202.00	Comex, Pinturas del Puente Peatonal y Pinturas Olgeli			1,283.00	Comex		
Pinturas 1 Uno	1,187.00	Central de Impermeabilizantes, Comercial Prokon, Distribuidora Zaragoza, Impermeabilizantes Manríquez, Imperplus, Pinturas El Arcoiris, Pinturas 'La Central', Pinturas y Tintas Tequesquinahuac, Proveedora de Pinturas e Impermeabilizantes y Sherwin Williams	1,168.00	Ferretería y Tlapalería Eléctrica	1,247.00	Fester	1,108.00	Imper-House		
Corporación Curacreto										
Imperquimia			1,118.95	Imperquimia de Provincia			955.00	Imperquimia		
Pinturas y Materiales Álex	803.85	Materiales Montebello (Proconsa)					774.00	Sherwin Williams		
Corev, El Bodegón, P y P Materiales y Corporación Guevian										

Recomendaciones de uso

Aunque la aplicación del producto es sencilla, es importante que el grosor final de la película sea el correcto. Se sugiere contratar los servicios de un especialista recomendado por el proveedor del producto.



Es de suma importancia revisar anualmente el estado de las áreas que requieren impermeabilización, de preferencia antes de la temporada de lluvias.

En general un impermeabilizante aplicado no es una superficie sobre la que se deba transitar, ya que es fácil dañar la película por la fricción. Existen productos para este uso.

Impermeabilizantes acrílicos “Calidad C”

Marca / Modelo	Evaluación global de calidad	Información al consumidor	Resistencia a la absorción de agua	Resistencia al paso del agua	Resistencia a movimientos estructurales	Resistencia a efectos de la intemperie	Precio mínimo o único
Pasa / Aislaflex 5A	MB	Completa	MB	E	MB	E	736.00
Imperfin / Imperfin 5 **(1)**	MB	Incompleta. No presenta fecha de fabricación	MB	E	MB	MB	619.00
Osel / Plata 182-6 **(2)**	MB	Completa	B	E	MB	E	
Proconsa / Imperlastic **(2)**	MB	Incompleta. No presenta leyenda precautoria	D	E	E	E	517.50
Acriterm / Terracota 771	MB	Completa	B	E	MB	MB	640.00
Sika / Acril Techo	MB	Incompleta. No presenta leyenda precautoria ni fecha de fabricación	B	E	MB	MB	544.53
Imperquimia / Elaston 5 Rojo	MB	Completa	MB	MB	B	E	839.75
Fester / Imper Fácil **(1)**	MB	Completa	MB	MB	MB	MB	520.00
Akril Tek / Akril Tek 5 **(1)**	B	Completa	D	E	MB	MB	
Top 2000 / Top Total 200% Acrílico **(2)**	B	Completa	E	B	B	MB	
Sherwin Williams / Techolastic Acril **(2)**	B	Completa	MB	B	MB	MB	717.00
Corev / Ever 5 **(2)**	B	Completa	MB	B	MB	MB	644.00
Dupont / Impernovi 60	B	Completa	B	B	MB	E	665.43
Curacreto / Aislacreto 500 Rojo	B	Completa	MB	B	B	MB	492.20
Tawer / Elasto Tawer	D	Incompleta. No presenta número de lote ni fecha de fabricación	B	D	E	B	450.00

Nota: Todos los productos son de origen nacional
(1) Estos productos fueron adquiridos en la Ciudad de Guadalajara, Jal.
(2) El comportamiento de estos productos a baja temperaturas es bueno.

E = Excelente **MB** = Muy bien **B** = Bien **D** =Deficiente

Para una buena aplicación

Para obtener óptimos resultados y buen desempeño del producto le recomendamos atender los siguientes puntos: preparación de la superficie, renivelación del lugar, refuerzos en puntos críticos, respetar rendimientos de los productos y no diluirlos, respetar los tiempos de secado y limpieza de la superficie en todas y cada una de las etapas.

Preparación de la superficie

El primer paso y quizá el más importante al aplicar un impermeabilizante acrílico es asegurarse de que la superficie haya sido preparada adecuadamente para recibir las capas impermeables. La inversión hecha en la compra y aplicación de los mejores impermeabilizantes puede perderse casi por completo si la superficie no ha recibido la preparación necesaria.

Antes de aplicar un impermeabilizante en muros –cualquiera que sea su tipo– sobre aplanados recientes, es importante esperar al menos 30 días; ello permitirá que la humedad y alcalinidad en el muro disminuyan.

En el caso de los muros construidos total o parcialmente bajo el nivel de suelo, la cara en contacto con la tierra deberá impermeabilizarse. Las grietas deberán abrirse en forma de “V” y limpiarse para colocar un mortero resanador. Para erradicar el hongo, musgo y evitar su propagación, la superficie deberá limpiarse y desinfectarse con una solución de sulfato de cobre o cloro comercial diluido con agua limpia.

Quién es Quién en los precios

Precios mínimos y máximos de impermeabilizantes en cubeta de 19 litros en tres ciudades

Ciudad de México			León				Culiacán			
Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
Pasa Comercializadora			802.20	Pasa del Bajío						
Bodega Gigante, Gigante y Super G										
			473.00	Pinturas Osel del Bajío			472.00	Osel Pinturas, Pinturama, Comasin y Pymasa		
Pinturas y Materiales Alex	569.25	Materiales Montebello (Proconsa)								
Pinturas Acuario	762.00	Pinturas 'La Central'					535.00	Pinturas Prisa		
La Plataforma y The Home Depot	659.31	Modelo Home Center	628.00	Sika						
Imperquimia			894.70	Imperquimia de Provincia			756.00	Imperquimia		
Comercial Mexicana y Mega Comercial Mexicana	699.00	Bodega Gigante Carrefour y Gigante	520.00	Comercial Mexicana y Mega Comercia Mexicana	659.00	Carrefour	530.00	Wal Mart		
			454.00	Wal Mart			535.00	Pinturas Prisa		
Pinturas Sherwin Williams			744.00	Sherwin Williams						
El Bodegón, P y P Materiales y Corporación Guevian										
Ar-Mi Pinturas	805.00	Dupont Santa Mónica, Pinturas Automotrices Legaría y Pinturas Ramdy								
Corporación Curacreto							652.20	Materiales Urrecha	608.00	Difesa
Pinturas Selectas										

En losas de concreto
Se debe limpiar perfectamente toda la superficie para eliminar partes mal adheridas, partículas sueltas, aceites, grasas o polvo que impidan el anclaje o adherencia correcta del material impermeable que se pretende aplicar. Las superficies de concreto o mortero deben estar lisas para incrementar el rendimiento de los productos y garantizar el funcionamiento de los distintos sistemas impermeables.

Bajadas pluviales (coladeras)
Los techos y azoteas deben tener la pendiente necesaria para desalojar el agua de lluvia hacia las bajadas; por ello se tienen que reforzar estas áreas de mayor exposición y contacto con el agua. La pendiente mínima en azoteas debe ser del 3% para evitar encharcamientos, así como una bajada de 4 pulgadas de diámetro por cada 100 a 150 m^2 de superficie en azotea.

Chaflanes
Será necesario hacer chaflanes en todos lo ángulos rectos de la construcción que estén expuestos al contacto con el agua pluvial para evitar la posible filtración en los cambios de plano o juntas de construcción.

Bases de tinacos y tubería
Los puntos críticos que frecuentemente hay que tener en cuenta antes de impermeabilizar son las bases de tubería, tinacos, chimeneas, tubos ventiladores, jaulas de tender, instalaciones eléctricas y telefónicas, tanques de gas, antenas, ductos de aire acondicionado, etc.

Impermeabilizantes acrílicos “Calidad D”

Marca / Modelo	Evaluación global de calidad	Información al consumidor	Resistencia a la absorción de agua	Resistencia al paso del agua	Resistencia a movimientos estructurales	Resistencia a efectos de la intemperie	Precio mínimo o único
Pasa / Aislaflex 3A	MB	Completa	MB	E	MB	E	609.50
Berel / Kovermax	MB	Completa	B	E	MB	E	475.00
Pinturas Acuario / Acuaflex	MB	Completa	B	E	MB	MB	990.00
Proconsa / Imperlastic "E" **(2)**	MB	Incompleta. No presenta leyenda precautoria	B	E	MB	MB	460.00
Top 2000 / Top Total Acrílico **(1) (2)**	MB	Completa	E	MB	B	MB	529.00
Fester / Imperfacil	MB	Completa	B	MB	MB	E	689.00
Soriana / Térmico Acrílico **(1)**	MB	Completa	MB	MB	MB	B	
Top 2000 / Top Total 100% Acrílico	B	Completa	E	B	MB	B	843.00
Prisa / Paraguas **(1)**	B	Incompleta. No presenta fecha de fabricación	D	MB	MB	E	
Dupont / Impernovi 36	B	Completa	B	B	MB	E	557.00
Meridian / Tornado **(1)**	B	Completa	MB	B	B	B	314.00
Acriterm / Terracota 761	B	Completa	B	B	B	B	410.00
Corev / Ever 3	B	Completa	MB	D	B	MB	580.75
Imperquimia / Elaston 3 Rojo	D	Completa	B	D	MB	D	667.00
Curacreto / Aislacreto 200 Rojo	D	Completa	MB	D	MB	MB	373.75
Loba / Protecto Hogar **(1) (2)**	D	Incompleta. No presenta número de lote ni fecha de fabricación	D	D	B	MB	349.00
Curacreto / Aislacreto 300 Rojo	D	Completa	MB	D	B	B	415.00
Gigante / Elastomérico Base Agua **(1)**	D	Completa	D	D	MB	MB	567.00

Nota: Todas las marcas son de origen nacional
(1) Estos productos fueron adquiridos en la Ciudad de Guadalajara, Jal.
(2) El comportamiento de estos productos a baja temperaturas es bueno.

E = Excelente | **MB** = Muy bien | **B** = Bien | **D** =Deficiente

Conclusiones

Los procedimientos de prueba para este tipo de productos aplicados establecen sólo parámetros o estándares mínimos de calidad que deben cumplir los impermeabilizantes. Por esta razón, las calidades que se presentan en las tablas de resultados son las que resultan de comparar el desempeño de los productos entre sus similares.

La mayoría de los productos se ostentan para 3, 5, 7 o 10 años, sin embargo, ninguno de los fabricantes presentó estudios que pudieran soportar la durabilidad que afirman. De cualquier forma, los productos fueron probados y agrupados según la declaración de calidad realizada por el fabricante con base en la duración: “Calidad A”, 10 años, “Calidad B”, 7 años, “Calidad C”, 5 años, y “Calidad D”, 3 años.

Quién es Quién en los precios

Precios mínimos y máximos de impermeabilizantes en cubeta de 19 litros en tres ciudades

Ciudad de México			León				Culiacán			
Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda	Precio mínimo o único	Tienda	Precio máximo	Tienda
Pasa Comercializadora			664.36	Pasa del Bajío						
Pinturas Propineza	483.00	Pinturas Berel y Pinturas El Arcoiris	439.50	Ferremas	483.00	Pinturas y Ferretería y Prisa	483.00	Berel La Casa del Pintor		
Pinturas Acuario										
Materiales Montebello (Proconsa)										
Pinturas Comex y y Pintarama			595.00	Comex	751.00	Pinturas Olgeli	852.00	Comex		
Wal Mart	969.00	Bodega Gigante	689.90	Wal Mart	805.00	Ferretería y Tlapaleria Eléctrica y Fester	689.90	Wal Mart		
			357.00	Soriana						
Pintarama y Pinturas Comex			946.00	Comex, Pinturas del Puente Peatonal y Pinturas Olgeli			1009.00	Comex		
			534.00	Prisa			550.00	Pinturas Prisa		
Ar-Mi Pinturas	676.00	Dupont Santa Mónica Pinturas Automotríces "Legaria" y Pinturas Ramdy	676.00	Eurocolor						
Bodega Aurrerá	559.00	Bodega Gigante y Gigante	314.00	Bodega Aurrerá						
Sherwin Williams	580.00	Pinturas 'La Central'					385.00	Pinturas Prisa	470.00	Pinturas Berel
Corev y P y P Materiales	595.00	Corporación Guevian								
Imperquimia			709.55	Imperquimia de Provincia			606.00	Imperquimia		
Corporación Curacreto										
Bodega Gigante y Gigante										
Corporación Curacreto							538.90	Materiales Urrecha	760.00	Difesa
Gigante y Bodega Gigante										

Los productos calificados como deficientes, no cumplen con la función que se espera. Ejemplos de éstos son, en la calidad "D", el Imperquimia modelo Elaston 3 rojo, Loba modelo Protecto Hogar, el Curacreto modelo Aislacreto 300 rojo y el Gigante modelo Elastomérico base agua.

Algunos productos ofrecen garantía, pero la limitan a que el producto esté correctamente aplicado, lo cual resulta difícil de comprobar en el momento en que el consumidor reclama dicha garantía.

Si requiere más información sobre este estudio puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al 5544-2122 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios en nuestro sitio en internet www.profeco.gob.mx

¡Aguas!

De los impermeabilizantes analizados, éstos son los seis peores. Si no quiere que le llueva en la sala… busque otras opciones.

¿Garantía?

En general, en los productos que ofrecen garantía ésta se limita a que el producto esté correctamente aplicado… Una buena pregunta es cómo puede el consumidor comprobar tal cosa.

La mayoría de los productos se ostentan para 3, 5, 7 o 10 años; sin embargo, ninguno de los fabricantes presentó estudios que pudieran soportar la durabilidad que afirman.

Infografía: **Oldemar**

Pantiprotectores

A diferencia de las toallas femeninas, en su mayoría no son para absorber flujos menstruales; son más bien para proteger la ropa interior del flujo vaginal o absorber humedad. Le decimos cuáles son los de mejor calidad.

Los pantiprotectores son productos de protección femenina que se utilizan para absorber secreciones vaginales pequeñas. Se elaboran en diseños diversos y con acabados como malla plástica o tipo tela. Por lo general son muy delgados y se ofrecen en longitudes que van desde los llamados tamaño micro (de 9 cm) hasta largos (de 18 cm).

El estudio

El estudio incluyó el análisis de 31 marcas de pantiprotectores, todos comercializados en el Distrito Federal y la mayoría distribuidos en todos los estados. En cada caso se verificó que los productos tuvieran la información comercial requerida, que ésta fuera veraz y no incluyera leyendas falsas, exageradas o que indujeran a error o confusión; además debían cumplir con el contenido neto declarado. También se evaluaron parámetros indicativos de la funcionalidad y eficacia del producto, como son tiempo y capacidad de absorción, capacidad para mantener seca su superficie y adhesividad.

Para probar cada propiedad se utilizaron al menos 10 muestras de cada producto. En muchos de los casos las muestras de un producto mostraron grandes diferencias en sus desempeños, lo que puede indicar problemas con el control de calidad en su fabricación. En estos casos se calificó al producto conforme a las muestras de menor desempeño. Las pruebas principales se describen a continuación.

Fotos Archivo

Dimensiones.

Aunque no fue parte de la evaluación de calidad, se midieron la longitud, ancho y espesor de los pantiprotectores. Los datos se reportan para que pueda usted elegir de acuerdo con sus necesidades.

Tiempo de absorción.

Ante la descarga de flujo el producto debe responder rápidamente. Para evaluar esta propiedad, en condiciones controladas de humedad y temperatura se aplicaron tres descargas que variaron de acuerdo con el tamaño del producto: 1 ml para el tamaño micro, 2 ml para el tamaño regular y 3 ml para el largo. Se midió el tiempo que tardó el líquido en ser absorbido en la tercera dosificación.

Capacidad de absorción.

Se refiere a la cantidad de flujo que los pantiprotectores pueden absorber sin escurrir. La prueba se realizó aplicando un fluido sintético sobre el producto hasta que el escurrimiento ocurría.

Capacidad para mantener seca la superficie.

Este parámetro permite determinar la cantidad de flujo que permanece dentro del pantiprotector sin que regrese a la superficie. Entre menor cantidad de fluido retorne mayor será la comodidad. Se midió el porcentaje de fluido que regresa a la superficie después de la tercera descarga.

Adhesividad.

Se midió la fuerza de adhesión que tiene el pantiprotector sobre telas de uso común en las prendas íntimas (algodón 100% y nylon-lycra). Esta prueba indica la seguridad de contar con un producto que no tenga fácil movimiento, con lo que se evitan escurrimientos o incomodidad. También se verificó que el adhesivo no dejara residuos al momento de desprenderse del pantiprotector.

Pantiprotectores tamaño regular

Marca / Procedencia / Presentación	Evaluación global de calidad	Información al consumidor	Tiempo de absorción	Capacidad del pantiprotector para mantener seca su superficie	Capacidad de absorción	Adhesividad	Residuos de adhesivo en prenda	Dimensiones	Leyendas exageradas o no comprobadas
Marca Gigante / México / 20	**E**	Completa	E	E	E	E	No presenta	Largo 15.7 cm Ancho 5.0 cm Espesor 2.21 mm	"Una **perfecta** fijación a tu ropa interior para que no se mueva"
Carefree Anatómico / Colombia / 20 y 45	**MB**	Completa	E	E	B	MB	Ligero en nylon/lycra	Largo 16.5 cm Ancho 5.3 cm Espesor 1.94 mm	"Brinda una sensación de **frescura todo el día**, todos los días" / "Sistema adhesivo, mantiene fijo el protector, **evitando que se deforme o se doble**"
Carefree Anatómico Desodorante / Colombia / 20 y 45	**MB**	Completa	MB	MB	B	MB	Ligero en nylon/lycra	Largo 16.5 cm Ancho 5.4 cm Espesor 2.08 mm	"Tienen una delicada fragancia que ayuda a mantener **tu ropa interior perfumada todo el día**" "**Máxima comodidad todos los días**" / "Sistema adhesivo, mantiene fijo el protecor, **evitando que se deforme o se doble**"
Carefree Black / Colombia / 15	**MB**	Completa	E	E	MB	E	No presenta	Largo 16.3 cm Ancho 5.3 cm Espesor 2.19 mm	"El nuevo Carefree Black es el primer protector diario que no contrasta con tu ropa interior negra, ofreciéndote **toda la protección** y frescura que esperas de Carefree con **máxima** discreción"
CM (Comercial Mexicana) / México / 20	**MB**	Completa	E	E	MB	MB	Ligero en nylon/lycra	Largo 15.7 cm Ancho 4.9 cm Espesor 3.42 mm	"Puntas redondeadas para una **máxima** discreción"
Equate / México / 20	**MB**	Completa	E	E	E	MB	No presenta	Largo 15.6 cm Ancho 4.9 cm Espesor 3.5 mm	
Fiore / México / 20	**MB**	Completa	E	E	E	E	Ligero en nylon/lycra	Largo 15.6 cm Ancho 4.9 cm Espesor 3.50 mm	"Cubierta absorbente tipo tela con microporos **extra suaves** para sentirte más limpia" / "Con el nuevo diseño Fiore, siéntete femenina en la intimidad todos los días"
Kotex Free & Soft con aloe vera Regular con alas / México / 34	**MB**	Completa	MB	B	MB	MB	No presenta	Largo 16.3 cm Ancho 13.5 cm Espesor 2.10 mm	"Efecto desodorante" / "Su sistema Gel, **neutraliza** los olores" / "**Máxima** suavidad con aloe"
Saba Confort / México / 24	**MB**	Completa	E	E	MB	MB	No presenta	Largo 15.6 cm Ancho 5.4 cm Espesor 2.35 mm	"**Control de olor** con manzanilla" "Ofrece **máxima** protección a tu prenda íntima todos los días"
Saba Regulares / México / 28 (40% gratis)	**MB**	Completa	MB	E	MB	MB	Ligero en nylon/lycra	Largo 14.9 cm Ancho 5.1 cm Espesor 2.44 mm	"Para disfrutar de la **máxima frescura** e higiene los otros días del mes" / "Nueva forma anatómica, **evita que se deformen**"
Saba Ultra / Colombia / 20	**MB**	Completa	E	E	B	MB	No presenta	Largo 17.2 cm Ancho 5.6 cm Espesor 2.19 mm	"Mantiene la humedad **lejos** de tu cuerpo" / "**Ultra delgado**" "Con Saba Protectores Diarios **más higiene y frescura todos los días**"
Saba Ultra negros / Colombia / 16	**MB**	Completa	B	MB	MB	MB	Ligero en nylon/lycra	Largo 14.8 cm Ancho 5.1 cm Espesor 2.14 mm Ultradelgados.	"**Ultradelgado**" / "Franja más ancha de adhesivo para mayor fijación en tu ropa interior, **no permite que el protector se deforme**" / "Si tu ropa interior está limpia tú estás limpia" "¿Porqué usar Protectores Diarios Saba Negros todos los días? **Para estar fresca y seca**"

Marca / Procedencia / Presentación	Evaluación global de calidad	Información al consumidor	Tiempo de absorción	Capacidad del pantiprotector para mantener seca su superficie	Capacidad de absorción	Adhesividad	Residuos de adhesivo en prenda	Dimensiones	Leyendas exageradas o no comprobadas
Always Fresh Regular / Alemania 18 y 28	B	Completa	E	B	R	B	No presenta	Largo 15.1 cm Ancho 5.2 cm Espesor 2.18 mm	"**Ultra absorbente**" / "Cubierta externa **respirable**"
Always Suave / Chile / 30 y 44	B	Completa	B	E	B	E	Severo en nylon/lycra	Largo 15.3 cm Ancho 5.5 cm Espesor 2.12 mm	
Carefree Brisa / Venezuela / 45 (50% más)	B	En una muestra se encontraron 44 piezas	B	E	B	MB	Ligero en nylon/lycra	Largo 16.5 cm Ancho 5.3 cm Espesor 1.96 mm	"Sensación de **frescura natural**" "Su exclusivo material **respirable** permite la circulación de aire para que tu piel respire naturalmente" "Sistema adhesivo de extremo a extremo mantiene fijo el protector, **evitando que se deforme o se doble**" / "Base de material respirable para ofrecer **extra frescura**"
Carefree Panty Tanga / Venezuela / 20	B	Completa	R	B	R	MB	Severo en nylon/lycra	Largo 16.6 cm Ancho 3.8 cm Espesor 1.78 mm	"**Único** con alas fijadoras para **ajuste perfecto**, evitando que se mueva" / "Sistema adhesivo, mantiene fijo el protector, **evitando que se deforme o se doble**"
Confiance Mini / México / 30	B	Completa	E	R	R	E	No presenta	Largo 16.7 cm Ancho 5.3 cm Espesor 3.10 mm	"Sistema adhesivo de punta a punta que lo mantiene fijo **sin que se deforme**"
Exclusive / México / 30	B	No indica lote	E	R	P	E	No presenta	Largo 16.7 cm Ancho 5.4 cm Espesor 3.11 mm	"Sistema adhesivo de punta a punta que lo mantiene fijo sin que se deforme"
Kotex Control / México / 44	B	Completa	MB	B	MB	R	No presenta	Largo 14.9 cm Ancho 5.5 cm Espesor 2.22 mm	"Máxima suavidad" / "Efecto desodorante" / "Su sistema Gel neutraliza los olores" / "Control de olores" "Protegen perfectamente tu ropa íntima" / "Cubierta respirable"
Kotex Free & Soft con aloe vera Regular / México / 44	B	Completa	MB	MB	MB	R	No presenta	Largo 14.8 cm Ancho 5.4 cm Espesor 2.08 mm	"Efecto desodorante" / "Su sistema Gel **neutraliza** los olores" / "**Máxima** suavidad con aloe"
Kotex Free & Soft Dual / México / 44	B	Completa	MB	MB	MB	R	No presenta	Largo 14.8 cm Ancho 5.6 cm Espesor 1.86 mm	"Efecto desodorante" / "Su sistema Gel, **neutraliza** los olores" / "Protegen **perfectamente** tu ropa íntima". "Cubierta **respirable**"
Saba Ultra Respirable / México / 24	B	Completa	E	MB	B	B	Ligero en nylon/lycra	Largo 15.5 cm Ancho 5.4 cm Espesor 2.78 mm	"**Respirable**" / "Ayuda a **neutralizar** los olores"
Saba Ultra Tanga / Colombia / 24	B	Completa	R	MB	B	B	Severo en nylon/lycra	Largo 16.1 cm Ancho 3.4 cm Espesor 1.6 mm	"Se adapta a tu prenda íntima tipo tanga para mantenerla **siempre** limpia" / "Nuevas alas asimétricas que permiten ajustarse **perfectamente** al panty tipo tanga" / "**Ultradelgado**"
Carefree Ultradelgado / Argentina / 20	R	Completa	P	P	R	B	No presenta	Largo 16.5 cm Ancho 5.3 cm Espesor 0.98 mm	"**Ultra finos** y discretos" "Sistema adhesivo de extremo a extremo, mantiene fijo el protector, **evitando que se deforme**"
Eres / México / 30	R	Completa	R	P	P	B	No presenta	Largo 16.0 cm Ancho 5.1 cm Espesor 1.26 mm	"Suave cubierta tipo tela que te permite estar **limpia y seca**"

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular | P = Pobre

Pantiprotectores micro

Marca / Procedencia / Presentación	Evaluación global de calidad	Información al consumidor	Tiempo de absorción	Capacidad del pantiprotector para mantener seca su superficie	Capacidad de absorción	Adhesividad	Residuos de adhesivo en prenda	Dimensiones	Leyendas exageradas o no comprobadas
Saba Micro / Colombia / 22	R	Completa	P	P	R	E	Ligero en nylon/lycra	Largo 9.2 cm Ancho 3.7 cm Espesor 1.35 mm	"Saba Micro, te ofrece el tamaño y la frescura que buscas, además de la comodidad que necesitas"
Carefree Perfect Fit / Colombia / 40	D	En una muestra se encontraron 39 piezas	Nula	Nula	Nula	E	No presenta	Largo 10.1 cm Ancho 3.3 cm Espesor 0.61 mm	"Único totalmente flexible". **"No sientes nada**, sólo frescura"

Pantiprotectores largos

Marca / Procedencia / Presentación	Evaluación global de calidad	Información al consumidor	Tiempo de absorción	Capacidad del pantiprotector para mantener seca su superficie	Capacidad de absorción	Adhesividad	Residuos de adhesivo en prenda	Dimensiones	Leyendas exageradas o no comprobadas
Carefree Longs / Venezuela / 45	MB	En una muestrase encontraron 44 piezas	MB	MB	MB	E	No presenta	Largo 19.4 cm Ancho 5.4 cm Espesor 1.95 mm	"Más suave, fino y discreto **ni se siente**" / "Sistema adhesivo de extremo a extremo mantiene fijo el protector, **evitando que se deforme**"
Saba Largos / México / 45	MB	Completa	MB	MB	MB	B	Ligero en nylon/lycra	Largo 18.1 cm Ancho 5.1 cm Espesor 2.50 mm	"Para disfrutar de **la máxima frescura** e higiene los otros días del mes". "Nueva forma anatómica, **evita que se deformen**"
Always Fresh Largos / Alemania / 16	B	Completa	MB	E	R	B	No presenta	Largo 17.6 cm Ancho 6.0 cm Espesor 2.46 mm	**"Ultra absorbente"** / "Cubierta Externa **Respirable**"
Kotex Free & Soft con aloe vera Largos / México / 44	B	Completa	R	B	MB	B	No presenta	Largo 18.5 cm Ancho 5.4 cm Espesor 1.96 mm	"Efecto desodorante" / "Su sistema Gel, **neutraliza** los olores" / **"Control de olores"**. **"Máxima** suavidad con aloe"

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular | P = Pobre | D = Deficiente

Ficha técnica

Periodo de muestreo: 13 julio al 3 de agosto de 2004
Periodo de análisis: 1 de octubre al 22 de noviembre de 2004
Número de marcas analizadas: 31
Número de pruebas realizadas: 1984

Normatividad

NOM-002-SCFI-1993. Productos preenvasados, contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.
NOM-050-SCFI-1994. Información comercial. Disposiciones generales para productos.

Recomendaciones generales

- **El pantiprotector a utilizar dependerá del tipo protección que usted busque.**
- **Si va a utilizar un pantiprotector en el inicio o fin de su periodo menstrual, le sugerimos seleccionar entre los evaluados como excelentes en capacidad de absorción.**
- **Antes de adquirir un pantiprotector verifique que sea el tamaño que requiere; por lo general éste se ostenta en la etiqueta.**
- **Aunque este dato no fue evaluado, algunos de los productos con cubierta tipo malla pueden provocar irritación o rozaduras en personas sensibles.**

Fotos Archivo

Conclusiones

Las marcas con mejor desempeño global fueron Gigante, que resultó excelente, y le siguen como muy buenos Carefree Anatómico, Carefree Anatómico Desodorante, Carefree Black, Carefree Longs, Comercial Mexicana, Equate, Fiore, Kotex Free & Soft con aloe vera Regular con alas, Saba Confort, Saba Largos, Saba Regular, Saba Ultra y Saba Ultra negros.

Al momento de adquirir los pantiprotectores para realizar el estudio de laboratorio, los precios por pieza oscilaron entre 80 centavos (Saba Ultra negros) y 35 centavos (Exclusive). La marca Gigante tuvo un precio por pieza de 40 centavos. Estos precios pueden variar en la tienda de su preferencia.

La toalla marca Carefree Perfect Fit presentó nula absorción; es decir, no ofrece protección alguna.

Los pantiprotectores Carefree Panty Tanga, Always Suave y Saba Ultra Tanga dejaron residuos severos de adhesivo en las prendas íntimas de nylon-lycra.

La rapidez de absorción de los productos analizados es muy variable, ya que depende del tipo de cubierta, de los materiales absorbentes utilizados en su fabricación y del diseño. Las tablas le muestran los de mejor desempeño con respecto a esta propiedad.

Se encontraron tres productos con una pieza menos de las declaradas: Carefree Brisa, Carefree Perfect Fit y Carefree Longs.

Si requiere más información sobre este estudio puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al 5544-2060 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios en nuestro sitio en internet www.profeco.gob.mx

Cuando una persona presenta problemas de incontinencia (incapacidad para controlar sus evacuaciones), o si debe permanecer en cama o silla de ruedas, es recomendable el uso de pañales desechables que les permitan efectuar sus necesidades fisiológicas. Aquí reportamos la calidad de las marcas que se ofrecen en el mercado.

El diseño y composición de estos productos es variado; en el mercado se encuentran pañales con barreras antiescurrimiento, pañales predoblados consistentes en un cuadro absorbente con tiras adhesivas que se usan como pañal o protector de la cama, los tipo gard que son angostos y se sujetan con bandas elásticas reutilizables, y los tipo calzón. Todos cuentan con una cubierta semejante a tela o plástica.

En la actualidad no existe normatividad que regule las especificaciones de pañales para adulto. Quizá por esta razón, mientras que algunos no declaran su utilidad, otros se ostentan para incontinencia ligera, moderada o severa. Los tamaños también difieren, los hay unitalla, chicos, medianos o grandes; el tamaño está basado en la medida de la cintura y la denominación varía dependiendo de la marca.

El estudio

Se analizaron 28 marcas en sus diferentes tipos. Todas las muestras son comercializadas en el Distrito Federal y varias de ellas tienen presencia en otras entidades de la República.

En todos los casos se verificó que la etiqueta presentara la información requerida por la normatividad, que fuera veraz y no contuviera leyendas falsas, exageradas, o que indujeran a error o confusión.

En cada caso se determinó su desempeño en propiedades como capacidad de absorción, tiempo de absorción, capacidad para mantener seca la superficie del pañal, resistencia de los materiales y adhesividad de las cintas (cuando el pañal las contenía). Para evaluar la uniformidad de la calidad, las pruebas se realizaron en un mínimo de 10 unidades por marca.

Tiempo de absorción. Ante la descarga de orina, el pañal debe absorber rápidamente para que no tengan lugar escurrimientos. Algunos productos analizados mostraron que una misma marca presenta tiempos de absorción muy variables, lo que significa que la calidad del producto no se controla adecuadamente.

Capacidad de absorción. Se refiere a la cantidad de orina que un pañal puede absorber sin escurrirse. La prueba se realizó aplicando orina sintética. La capacidad de absorción fue considerada baja en los pañales que absorbieron menos de 500 ml, mediana en el caso de los que absorbieron entre 500 y 800 ml, y alta para los que absorbieron más de 800 ml.

Capacidad para mantener seca la superficie. Este parámetro se refiere a la comodidad. Entre menor sea la cantidad de orina que regrese a la superficie interna del pañal, el usuario se sentirá más seco. Para efectuar esta evaluación se determinó el porcentaje de orina que regresa a la superficie del pañal.

Resistencia de los materiales. Es una medida de la resistencia de los materiales para soportar las fuerzas de estiramiento a que será sometido el pañal durante su uso. Para la prueba se midieron las resistencias a la tracción (jalón) del pañal húmedo y seco.

Adhesividad. En aquellos productos que incluyen cintas adhesivas, se midió la fuerza de adhesión para determinar cuánto pegan las cintas de los pañales.

Pañales para adulto

Ficha técnica

Periodo de muestreo: 12 de julio al 3 de agosto de 2004
Periodo de análisis: 3 de agosto al 22 de noviembre de 2004
Número de marcas analizadas: 28
Número de pruebas realizadas: 2,545

Normatividad

NOM-002-SCFI-1993. Productos preenvasados. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.
NOM-050-SCFI-1994. Información comercial. Disposiciones generales para productos.

Foto Archivo

Pañales con barrera antiescurrimientos

Marca / Procedencia / Presentación	Evaluación global de calidad	Capacidad de absorción	Información al consumidor	Tiempo de absorción	Capacidad para mantener seca la superficie del pañal	Resistencia de los materiales	Adhesividad	Leyendas exageradas o no comprobadas
Day Pro / México / 8	E	Media	No indica lote	E	E	E	E	"**Máxima** absorbencia"
Diapro Nocturno / México / 8	E	Alta	No indica lote	E	E	E	E	
Affective Active Advanced / México / 10	MB	Alta	Completa	E	E	E	B	
Affective Active / México / 12 y 10	MB	Alta	Completa	E	B	E	E	
Biosan Nocturno / México / 10	MB	Alta	No indica lote	E	E	B	E	"Bandas elásticas que proporcionan un ajuste **perfecto**" "Núcleo **ultra absorbente**"
Biosan Ultra / México / 8	MB	Alta	No indica lote	E	E	E	B	"Bandas elásticas que proporcionan un ajuste **perfecto**" "Núcleo **ultra absorbente**"
Depend Ajustasec / E. U. / 11	MB	Alta	Completa	MB	E	B	E	
Depend Plenitud / E. U. / 11	MB	Alta	Completa	MB	E	B	B	"Los nuevos protectores anatómicos Depend Plenitud con su innovador sistema Ultra Absorb-Max, te ofrecen **máxima sequedad** y **absoluta confianza**"
Diapro Elastic / México / 10 y 8	MB	Alta	No indica lote	E	MB	E	B	"Núcleo absorbente con Gel-Sorb que gelatiniza los líquidos y **neutraliza** los malos olores"
Tena Slip / México / 8 y 10	MB	Alta	Completa	E	E	R	E	"**Máxima absorción**" / "Ayuda a **neutralizar** el olor de la orina"
Chapultepec / E. U. / 10	B	Alta	Completa	E	E	R	R	"Con la suavidad y absorbencia de Chapultepec" / "Sujetadores **extrafuertes**" / "Recubrimiento **extra suave 'respira'**"
Senior / México / 8	B	Alta	No indica lote	E	E	R	B	
Senior Económico / México / 5	B	Alta	No indica lote	E	E	R	B	
Tena Basic / México / 8	B	Alta	Completa	E	E	R	B	"Ayuda a **neutralizar** el olor de la orina"

Pañales predoblados

Marca / Procedencia / Presentación	Evaluación global de calidad	Capacidad de absorción	Información al consumidor	Tiempo de absorción	Capacidad para mantener seca la superficie del pañal	Resistencia de los materiales	Adhesividad	Leyendas exageradas o no comprobadas
Adult's Predoblado / México / 10	B	Alta	Completa	R	B	MB	E	"Cubierta interior de **rápida** filtración"
Affective Predoblado / México / 10	B	Alta	Completa	E	P	E	E	
Biosan Predoblado / México / 10	R	Media	No indica lote	B	P	E	E	"Tejido **muy suave** que protege la piel de la humedad" / "**Máxima** absorbencia" / "**Completa** seguridad"
CM (Comercial Mexicana) / México / 10	R	Alta	Completa	P	R	R	E	"Con **súper ajuste perfecto**" / "Materiales **súper absorbentes**" / "**Zona de máxima absorbencia** con Ultra Gel" "**Suave** tejido que mantiene la piel seca"
Day Pro / México / 10	R	Media	Completa	B	P	E	E	"**Máxima absorbencia**" / "**Mayor discreción** y seguridad"
Diapro Gel / México / 12 y 10	R	Media	Una muestra no indica lote	P	B	R	E	"**Suave** tejido que mantiene la piel seca" / "**Súper absorbente**" "Materiales **superabsorbentes**. **Ajuste perfecto**"

Capacidad de absorción media: Absorbe de 500 a 800 ml.
Capacidad de absorción alta: Absorbe más de 800 ml.

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular | P = Pobre

Pañales tipo gards

Marca / Procedencia / Presentación	Evaluación global de calidad	Capacidad de absorción	Información al consumidor	Tiempo de absorción	Capacidad para mantener seca la superficie del pañal	Resistencia de los materiales	Leyendas exageradas o no comprobadas
Biosan Gards / México / 12	**E**	Alta	Completa	E	E	E	"Elásticos para una adaptación **perfecta**" "Núcleo ultra absorbente" / "Tela **ultrasuave**" "**Máxima** absorbencia"
Diapro Gards / México / 12	**E**	Alta	No indica lote	E	E	E	"Elástico con botones para una adaptación **perfecta**" "Núcleo **ultra absorbente**" / "Suave cubierta impermeable que impide el paso de la humedad"
Depend con bandas elásticas / E. U. / 12	**B**	Media	Completa	P	B	E	"Cubierta externa tipo tela **respirable**" "Cubierta interior suave y seca que aleja la humedad de la piel" / "¡Obtenga todo lo que desee de la vida... con Depend"

Pañales tipo calzón

Marca / Procedencia / Presentación	Evaluación global de calidad	Capacidad de absorción	Información al consumidor	Tiempo de absorción	Capacidad para mantener seca la superficie del pañal	Resistencia de los materiales	Leyendas exageradas o no comprobadas
Tena Pants / Holanda / 6	**E**	Alta	Completa	E	E	E	"**Único** con banda adhesiva para un discreto desecho" / "Finos elásticos en las piernas de **agradable** ajuste"
Affective Safe Pants / México / 10	**MB**	Media	Completa	B	E	E	
Depend / E. U. / 10	**MB**	Media	No indica composición	B	E	E	"**Máximo** confort en uso" / "**La mejor** discreción" / "Protección **superior**".
Diapro Strech Unisex / E. U. / 6	**MB**	Media	Completa	MB	E	E	"Ajuste **perfecto**" / "Súper absorbente que se mantiene **seco y sin olores**"

Recomendaciones generales

- **Al adquirir un pañal, revise los datos de la medida de la cintura y compruebe que corresponde a la que requiere para que el pañal ajuste.**
- **Revise la etiqueta para conocer las propiedades del pañal. Recuerde que los hay con propiedades muy diversas.**
- **Si elige un pañal con cintas adhesivas tenga cuidado de tomarlas por la pestaña a fin de no afectar la funcionalidad del adhesivo.**
- **Es conveniente el cambio del producto desechable en intervalos razonables, ya que con esto se previenen daños a la piel.**

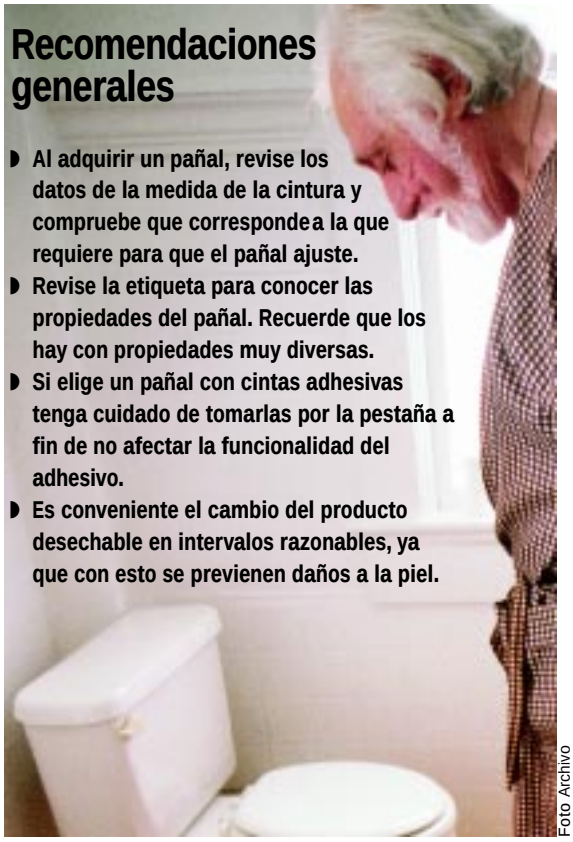
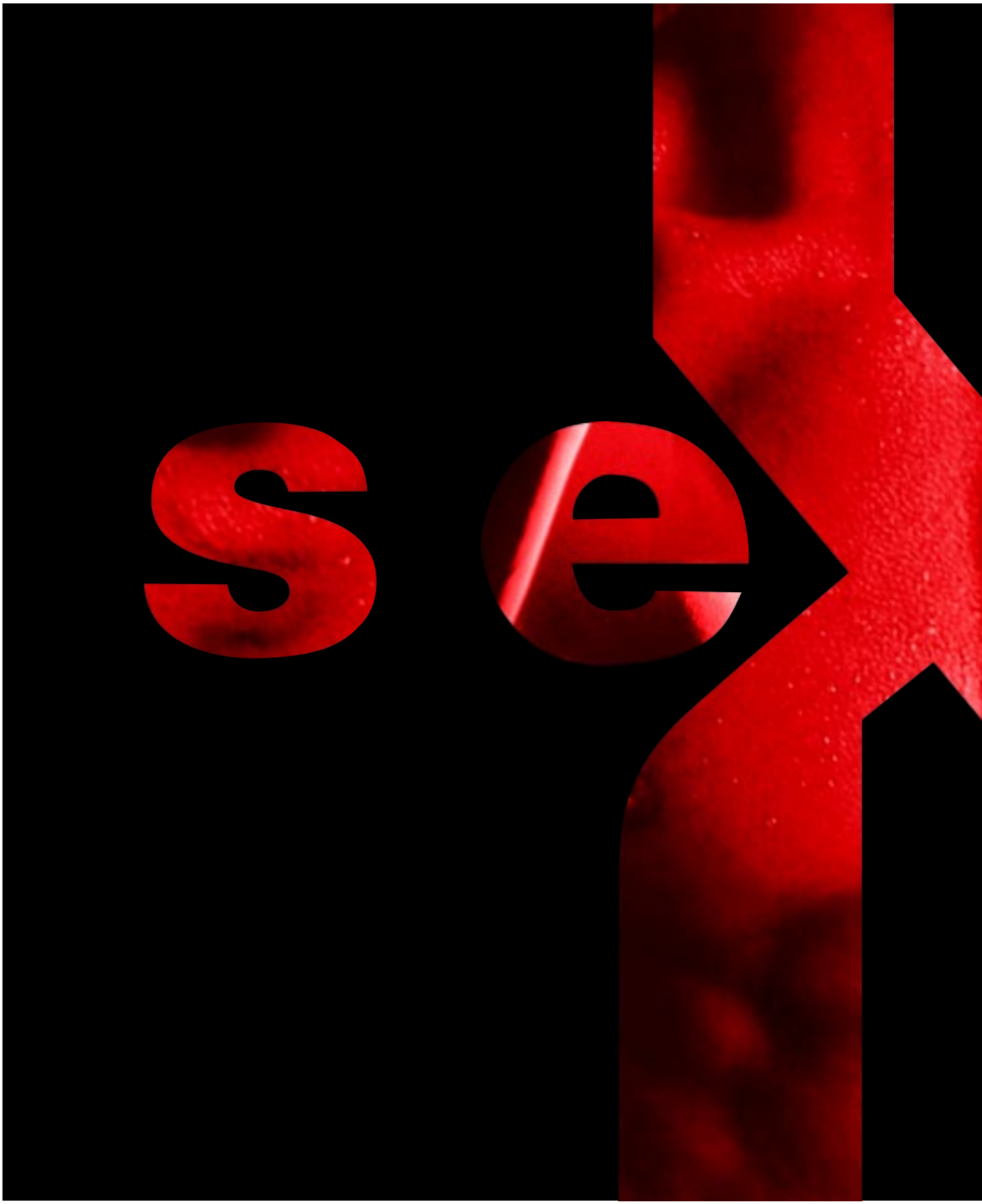


Foto Archivo

Conclusiones

- **Aunque el desempeño de los diversos tipos de pañal varió considerablemente, el tipo de pañal a utilizar dependerá fundamentalmente del uso previsto.**
- **La mayoría de los productos incluyen leyendas exageradas o no comprobadas. Las tablas de resultados le indican las propiedades reales de cada pañal.**
- **En general, los pañales con gel presentaron mayores tiempos de absorción de orina. La excepción fue el pañal Depend con bandas elásticas, que resultó pobre en esta propiedad.**
- **La mayoría de los pañales predoblados no incluyen gel absorbente. Quizá por esta razón ofrecen una regular o pobre capacidad para mantener seca la superficie del pañal.**
- **Al seleccionar un pañal es recomendable tomar en cuenta la capacidad de absorción del producto. Las tablas indican cuáles resultaron mejores.**
- **Uno de los productos, Tena Pants Discret, resultó funcional sólo para incontinencia muy baja (absorbe menos de 500 ml). Dada esta característica, la marca no se comparó en las tablas de resultados con los demás productos.**
- **Al adquirir los pañales para realizar el estudio de laboratorio, encontramos que el costo de los pañales predoblados y los tipos gard varió entre $3.00 y $5.00 por pieza; con barreras antiescurrimiento entre $3.30 y $7.95; y los tipo calzón entre $5.60 y $9.10. De los calificados como excelentes, los Day Pro (con barreras antiescurrimiento) costaron $3.30, los Diapro Nocturno, $5.25; los Biosan Gards, $5.00; los Diapro Gards, $4.35, y Tena Pants, $9.10.**

Si requiere más información sobre este estudio puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al 5544-2060 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios en nuestro sitio en internet www.profeco.gob.mx


sexo

Ese oscuro objeto de consumo

Publicidad de toda clase de productos, tiendas especializadas, hoteles de paso, mercado gay, pornografía... el sexo representa un negocio millonario, y nos rodea por todas partes. En este mes del amor, le decimos lo que hay detrás del sexo como objeto de consumo... y también cómo proteger a sus hijos de la pornografía.

Por Yureli Cacho Carranza

Es bien sabido que en el mundo occidental los espectaculares, carteles, comerciales de radio y televisión, puestos de revistas, páginas de internet y películas constantemente muestran situaciones que, de alguna u otra manera, hacen referencia a la sexualidad. Esta situación ha permeado en nuestro país desde hace varias décadas, y hoy podemos decir que también en México el sexo "vende".

Al respecto, el doctor Juan Luis Álvares-Gayou, director del Instituto Mexicano de Sexología, comenta: "El sexo vende sobre todo en sociedades donde el tema es reprimido, pues aquello de lo que no se habla y que trata de mantenerse oculto resulta siempre más atractivo".

En este sentido, el sociólogo Mario González Rubí, coordinador de la licenciatura de Sociología de la Universidad Autónoma Metropolitana unidad Azcapotzalco, coincide y señala: "En México existe una preocupación latente de personas e instituciones por tratar el tema de la sexualidad más abiertamente, y al parecer estamos más informados que antes, pero en lo fundamental no es así, aun cuando existe mayor apertura porque hay talleres, literatura científica, algunos programas serios de radio o televisión, etcétera. A los padres de familia se les dificulta mucho hablar de sexo con sus hijos porque, aunque tengan la información, no saben cómo trasmitirla. Si esto sucede en personas con elevada formación académica, en sectores faltos de educación ni siquiera se considera la posibilidad de hablar del asunto".

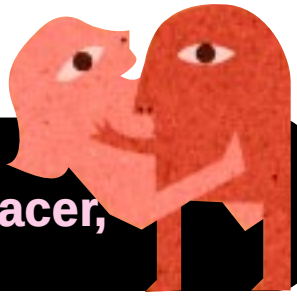
Foto José Rodríguez

El sexo vende sobre todo en sociedades donde el tema es reprimido, pues aquello de lo que no se habla y que trata de mantenerse oculto resulta siempre más atractivo.

El doctor Álvares-Gayou menciona que este alto grado de desinformación ocasiona que los mensajes publicitarios nos resulten muy atractivos, pues la gente esta ávida de conocer más sobre temas sexuales. Y aunque en los países donde impera un buen nivel de educación sexual también existen la pornografía y los anuncios que aluden a situaciones sexuales, cuando la sexualidad se considera prohibida y se busca que las personas se mantengan al margen respecto del tema, la curiosidad se incrementa y por lo tanto aumentan las ventas de todos los que explotan el sexo como materia de comercio.

Placer democrático

Los especialistas entrevistados señalan que el interés por lo sexual es algo inherente a la naturaleza humana. Para el doctor Álvares-Gayou, uno de los motores más importantes de nuestra conducta es la sexualidad; otros podrían ser el poder o el dinero, pero éstos sólo le son dados a poquísima gente, y usarlos como elemento de venta ocasionaría frustración entre la



El motivo central que impulsa nuestro comportamiento hacia la sexualidad es el placer, quizá más que el instinto de reproducción.

mayoría de las personas; en cambio la sexualidad es accesible a todo el mundo, y los publicistas saben que es factible manipular el pensamiento, el deseo o el impulso de compra a través del sexo. Ello explica la abundancia de mensajes en donde sin venir a cuento, aparece una guapísima mujer con poca ropa, que es un modo soterrado de decir "si compras este producto, podrás tener una mujer como ésta".

El doctor Álvares-Gayou señala que los seres humanos destinamos una parte importante de nuestro tiempo a pensamientos sexuales, pero en las grandes urbes, además, el número de estímulos sexuales a los que estamos sometidos diariamente es muy alto. Así, la exposición a mensajes con contenido erótico (espectaculares, anuncios de televisión, radio, internet, revistas y prensa) también influye para que nuestra cabeza evoque situaciones eróticas durante buena parte de nuestra vida, de manera que la sexualidad nos acompaña en todo momento.

Tanto como alimentarse, dormir o tener seguridad, la sexualidad es una necesidad básica, quizá la más dominante precisamente por el placer que conlleva, y que es el mecanismo que la naturaleza ha diseñado para asegurar la sobrevivencia de la especie. De lo anterior se desprende que el motivo central que impulsa nuestro comportamiento hacia la sexualidad es el placer, quizá más que el instinto de reproducción.

Porque el placer es una necesidad humana, y uno de los pocos placeres al que pueden tener acceso prácticamente todos los seres humanos es el placer sexual. Y no es sólo la vivencia de ese placer físico como tal, sino todo lo que conlleva o se esperaría que tuviera la unión con la pareja, y que en el mejor de los casos implica tener una compañía, ser escuchado por ella o él, comprendido, amado, aceptado, acariciado, respetado y en general ser bien recibido por esa otra persona en todos los sentidos.

Esa compenetración y ese vínculo, no sólo carnal, con otro u otra, hace de este tipo de placer un motor de vida. Por eso no es raro que la publicidad con contenido sexual sea "aspiracional", es decir, pensada para que el receptor muy dentro de sí "aspire" al placer: más allá del "si compras este producto podrás tener una mujer bellísima como ésta", el mensaje sería: "imagina el placer que esta mujer bellísima podría darte... si compras este producto".►Pase a la página 54

Sex shops en México

Foto José Rodríguez

Por Alejandra Sánchez Plascencia

- **En México existen alrededor de 70 *sex shops* registradas, de las cuales 21 están en la Ciudad de México y el resto en algunos estados de la República (en Estados Unidos hay cerca de 5 mil). Algunos estados, como Guanajuato, Querétaro, Puebla, Aguascalientes y San Luis Potosí, no tienen ni una sola *sex shop*.**
- **En las *sex shops* mexicanas se venden alrededor de 20 millones de dólares al año en productos como revistas pornográficas, juguetes sexuales, películas, etc.**
- **En nuestro país, la franquicia de una *sex shop* cuesta alrededor de $900 mil pesos.**
- **La primera *sex shop* que se estableció en México, ubicada en la Zona Rosa, en el Distrito Federal, actualmente recibe cerca de mil personas por día.**
- **Para cubrir la demanda de este tipo de tiendas en nuestro país podría haber unas 600 tiendas más, y aun así sólo quedaría cubierto el 10% del mercado potencial.**

Fuentes Entrevista con Gerardo Delgado, director de One In Ten, casa productora • www.revistavertigo.com/historico/21-2-2004/reportaje5.html

La pornografía no sólo es un instrumento para la excitación y la masturbación, sino un medio de información para adolescentes y niños, con ciertos inconvenientes.

Foto José Rodríguez

3 X en cifras

Por Alejandra Sánchez Plascencia

En el mundo, la industria pornográfica genera 60 mil millones de dólares al año (lo que equivale a más de 660 mil millones de pesos), que es en lo que se calculaba en el año 2000 la fortuna de Bill Gates, el hombre más rico del mundo.

En internet se realizan diariamente 68 millones de consultas relacionadas con pornografía (25% del total).

20 millones 400 mil opciones aparecen en el buscador Google al escribir la palabra "sexo". La palabra "porno" da 61,900 posibilidades.

En el 2001, los estadunidenses gastaron cerca de 465 millones de dólares en el alquiler de películas porno bajo la modalidad de pago por evento.

Los 200 estudios que hay en Chatsworth, California, lanzan al año 11 mil películas porno, de las cuales 3,500 son estrenos; el resto son *remakes* y relanzamientos.

Orientación sexual seria y confiable

Estas son sólo algunas de las muchas opciones a las que puede acudir quien tiene interés profesional, necesita información o simplemente siente curiosidad sobre temas de sexualidad:

Instituto Mexicano de Sexología. Institución educativa de beneficio social que tiene como uno de sus fines esenciales la educación de la sexualidad. Información sobre talleres, cursos, congresos, encuentros y actividades culturales para profesionales y público en general en su página www.imesex.edu.mx y al teléfono 01(55)5574-9070.

Sexualidad en tu propia voz. Programa de radio que funciona como un espacio abierto en el que el público, los investigadores y los representantes de instituciones públicas y privadas reflexionan sobre la sexualidad. Todos los viernes a las 6 pm en Radio Educación, 1060 AM.

El Armario Abierto. La única librería especializada en sexualidad en México. Agustin Melgar 25, colonia Condesa, D.F. Teléfono 01(55)5286-0895.

¿Qué es exo? Revista de sexualidad televisada que aborda el sexo de manera divertida, pero sin sacrificar la seriedad de un programa educativo, desde distintas perspectivas y temas: infidelidad, zonas erógenas, juguetes sexuales, etcétera. Todos los viernes a las 23:00 horas por Canal 11.

Telsida (información sobre sexualidad, sida e infecciones de transmisión sexual) 5250-5444 y 01(800)712-0886.

Talleres de sexualidad SEX CHOP. Museo Universitario del Chopo, teléfono 01(55)5546-8490, ext. 100 y 110.

Los estadunidenses alquilaron 800 millones de DVD's y videos pornográficos en el año 2002.

20 mil mexicanos dependen directa e indirectamente de la industria de productos de entretenimiento para adultos en México.

70% de las películas de entretenimiento para adultos que se venden en México son piratas, y entre ellas abundan las de pornografía infantil y zoofilia.

Las revistas pornográficas más vendidas en México son *La Maestra*, *Sexxx* y *Gente erótica*. El lugar de la República que más consume estas publicaciones es el Distrito Federal.

En Estados Unidos no es obligatorio usar condón en el rodaje de cintas pornográficas, y los actores que filman sin protección reciben mayor salario.

En Estados Unidos, una actriz porno puede ganar hasta 5 mil dólares en tan sólo dos horas de grabación, mientras que un actor gana la mitad.

Fuentes www.jornada.unam.mx/2000/jun00/000616/lista.html • Estadística elaborada por TeCrime Internacional Inc. • Entrevista con el licenciado Arturo Vázquez Benítez, gerente comercial de Codiplyrsa • www.univision.com/content/content.jhtml

Foto Archivo

Los pederastas buscan salas de charla o *chats* públicos, se hacen pasar por menores de edad y tratan de ganarse la confianza de otros niños

Por Verónica Díaz Rodríguez

Entre los delitos que se cometen en internet, la pornografía infantil es el tercero que se presenta con mayor recurrencia, después de los fraudes y las amenazas; es, también, el más importante entre los delitos en que los niños son las víctimas, superior al tráfico internacional de menores y a los casos de niños perdidos o sustraídos, según datos de la Policía Federal Preventiva (PFP).

El grupo más vulnerable de menores se encuentra entre los 10 y los 18 años, sin embargo, las estadísticas de la PFP señalan que, por ejemplo, en el 2003 el 7% de los casos registrados correspondía a niños de entre 0 y 4 años de edad, porcentaje que subió a 13% para el 2004.

Por otra parte, de las 150 comunidades y sitios en internet detectados de enero a agosto del 2004 donde se encontraban imágenes con pornografía infantil, 40 eran sitios mexicanos. Las imágenes difundidas ahí eran 45% de adultos con menores; 20% menor con menor, 19% pornografía con menores, 15% menor solo y 1% zoofilia con menores.

De acuerdo con el suboficial Israel Vite Palafox, miembro de la policía cibernética, el modo de operación que con mayor regularidad presentan quienes comercian sexualmente con los infantes es el siguiente: "Los pederastas buscan salas de charla o *chats* públicos, se hacen pasar por menores de edad y tratan de ganarse la confianza de otros niños. Las conversaciones que sostienen sirven para obtener datos como el número telefónico, la dirección y finalmente la cita con el menor. Es en este momento donde se toman fotografías o video de los niños y después se les coacciona a participar con ellos, bajo la amenaza de que en caso contrario los acusarán con sus padres".

Creada en el 2000, la Policía Cibernética cuenta con 70 elementos. Entre sus labores se encuentra patrullar internet en busca de páginas peligrosas: "Nuestros patrullajes consisten en monitorear los sitios de mayor acceso a *chats* públicos de manera encubierta. No solamente se trata de encontrar una página y desactivarla, debe hacerse una investigación que arroje información acerca de quién o quiénes están detrás de ella", señala Vite Palafox.

Fuente Entrevista con el suboficial Israel Vite Palafox, miembro de la policía cibernética de la Policía Federal Preventiva

Para que los menores naveguen seguros

Por Verónica Díaz Rodríguez

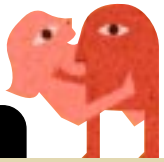
México aún no cuenta con una reglamentación para el espacio virtual de internet y las labores de la PFP así como de su policía cibernética son sobre todo preventivas. Para ello han elaborado una lista de recomendaciones que cada padre de familia debería tener en cuenta para asegurar la integridad de sus hijos, a saber:

- **Es necesario mantener una comunicación a toda prueba con los menores.**
- **Hacer del acceso a internet una actividad familiar para explicar que se está ingresando es un mundo virtual y, por tanto, que no todas las personas con las que se tiene contacto son quienes dicen ser.**
- **Instalar la computadora en un sitio concurrido por los integrantes del hogar. No es recomendable que se encuentre en la habitación del menor.**
- **Marcar límites a los menores, dejar claro qué está permitido y qué no.**
- **Instalar o pedir que instalen programas o servicios en línea que filtran materiales y sitios ofensivos (SmarfFilter, SurfWatch, NetNanny, CyberPatrol, X-Stop, PureSnoop y CyberWatch)**
- **Enseñe a sus hijos a no dar ningún tipo de información por correos o en *chats*; si el menor menciona que recibe mensajes fuera de lo normal, pídale que se los muestre y, de ser necesario, repórtelos a la policía cibernética, pero no los borre hasta recibir instrucciones.**
- **Indique al menor los riesgos que puede enfrentar si hace citas con otras personas.**
- **Ni usted ni los niños deben colocar fotos propias en los sitios de la red o grupos de noticias a los que tenga acceso el público.**

Fotoarte Roberto Paz

Estas medidas, así como recomendaciones para prevenir la explotación sexual de un menor, o tips para saber si un menor sufre de abuso físico o sexual y sugerencias de sitios para padres preocupados por la seguridad de sus hijos se encuentran en la página www.ssp.gob.mx, donde igualmente se encuentran los teléfonos en los que se puede realizar todo tipo de denuncias: 01-800-440-3690 y 5241-0420 ext. 1151. **También puede denunciar vía correo electrónico en denuncia@ssp.gob.mx o policia_cibernetica@ssp.gob.mx**

Fuente Entrevista con el suboficial Israel Vite Palafox, miembro de la policía cibernética de la Policía Federal Preventiva.



Ciberpornografía

www.xxx.com

Por Jacqueline Ruiz

Historias eróticas, galerías de fotos y videos con sexo explícito, homosexual, orgías, sadomasoquismo, mujeres u hombres de cierto tipo racial, puntos de encuentro, *chats*, sexo en vivo y fotos o videos con "jovencitas" que, según los sitios, sólo tienen 18 años. No hay parafilia que no encuentre un lugar dentro de la red.

El gancho de la mayoría de estos sitios es ofrecer su contenido de manera gratuita: dan al visitante un *tour* sin costo por el sitio para que conozca su contenido, atraerlo y convencerlo de comprar una membresía con esa página. Los que sí permiten el acceso a sus contenidos de manera gratuita, generalmente son subsidiados por sitios que cobran sus contenidos y les pagan por redireccionar al visitante a su sitio, o están llenos de *banners* (anuncios) y *popups* (ventanas que se van abriendo).

Al visitar estos sitios, el cibernauta se arriesga no sólo a infectar su computadora con algún virus o *spyware* cuando baja los programas que muchas de estas páginas cargan en su máquina para permitirle ver videos o ciertas fotos, sino también a fraudes cibernéticos. Uno de ellos es el mal empleo de sus datos financieros (pues no todas las páginas cuentan con el protocolo SSL, que encripta la información enviada para que nadie más que el receptor pueda leerla), y otro es el cobro de llamadas de larga distancia que se realizan a través del módem al bajar un programa que conecta su computadora a un servidor en el extranjero.

La garantía que tiene todo ciudadano a la libertad de expresión hace que este tipo de sitios no sean objeto de censura a menos que contengan pornografía infantil, y sólo deben advertir al inicio que su material no es apto para menores de edad o personas que puedan sentirse ofendidas por imágenes o textos con contenido sexual.

Fuentes Dick Thornburgh y Herbert S., *Youth, Pornography, and the Internet*, National Academy Press, Washington, E. U., 2002 • www.tecrime.com • sondeo en internet

Nuestros hoteles de paso

Foto Javo

Según la Encuesta Nacional sobre Sexo 2004, realizada por la empresa Consulta Mitofski, casi el 20% de los mexicanos tuvieron su primera relación sexual en un hotel de paso (la segunda opción después de la casa).

Por Sandra Sandoval y José Armando Aguilar

¿Cuantos hoteles y moteles de paso hay en el país? Nadie lo sabe, simplemente porque no "existen", no están clasificados: la Asociación de Hoteles del Distrito Federal y la Asociación Nacional de Hoteles y Moteles aseguran que no tienen nada que ver con este giro. Los hoteleros discriminados coinciden en que la única diferencia entre un hotel de paso y uno familiar, es que en el primero se ofrece servicio a parejas y en el segundo a familias que llegan con niños. De cualquier forma, de los 11 mil 618 establecimientos que, según el INEGI, ofrecen alojamiento en México, algún porcentaje muy bueno representarán los hoteles de paso.

Por lo demás, de acuerdo con Armando Morales, presidente de la Asociación Nacional Hotelera y Conexos (donde están agremiados cerca de 520 hoteles, de los cuales más de un 20% son los también llamados "hoteles garage"), tan sólo en la Ciudad de México y la zona conurbada se encuentran alrededor de mil 400 hoteles de paso. Enfático, el también conocido en este medio como el "justiciero de los hoteles de paso", explica: "Una pareja tiene la necesidad de encontrarse en un lugar íntimo y sin riesgo de intromisiones. ¿En dónde lo va a hacer? ¿En la azotea, en un coche, en un parque? Pues en un hotel. Un hotel de paso es un negocio que no tiene nada de inmoral, porque evita que la gente vea muchos espectáculos en la calle".

Así, hoteles de paso hay para todos los gustos y presupuestos: desde los que rentan la habitación a sólo $40 (sí, hay quien se arriesga), hasta quien paga 1,200 pesos (suntuosidades del amor), aunque en promedio tienen un precio de $200 a $300 pesos por cuarto.

He aquí las cifras que obtuvimos gracias a la basta experiencia de los hoteleros mexicanos:

Edad promedio del visitante: entre 25 y 45 años

Días concurridos: viernes y sábado.

Días "muertos": lunes, martes y domingo.

Horario favorito: entre 18:00 y 22:00 horas.

Tiempo promedio de estancia: cuatro horas, aunque hay quien puede quedarse el día entero.

Fechas "de locura": 14 de febrero, último fin de semana antes de Navidad y cuando hay puente.

Los servicios más solicitados: los principales son limpieza, un colchón cómodo, silencio, aire acondicionado y discreción; los complementarios son jacuzzi, teléfono y televisión.

Veces que se puede ocupar un cuarto al día: máximo tres.

Fuentes Entrevistas con Armando Morales Fonseca, presidente de la Asociación Mexicana Hotelera y Conexos, S. C. • Fernando Rodríguez, administrador del Hotel Oslo • Carlos Palafox, gerente de Compras del Hotel Real Hacienda • Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática • Encuesta Nacional sobre Sexo 2004, de Consulta Mitofski

De hoteles y cámaras ocultas

Por José Armando Aguilar

Este mundo íntimo y cálido, que por muchos años fue considerado un excelente lugar para hablar (con toda elocuencia y, sobre todo, sin intromisiones) el lenguaje del deseo, hoy tiene que afrontar la que quizá sea una de las acusaciones más graves de su historia: las grabaciones clandestinas de parejas tomadas con cámara oculta presumiblemente desde detrás de los espejos del cuarto. En puestos callejeros de muchos puntos de la ciudad de México se venden películas porno de hoteles de Tlalpan, de Polanco, de Cuernavaca, de lo que usted guste y mande.

Foto arte Roberto Paz

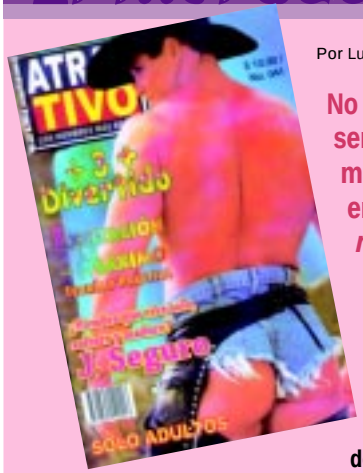
Para este reportaje se compraron ocho películas en tres de los puntos con más fama en la distribución y venta de este tipo de material: Tepito, Eje Central Lázaro Cárdenas y en los alrededores del metro San Cosme. Pues bien, afortunadamente para quienes temían haber sido filmados en plena "movida", y desafortunadamente para aquellos *voyeurs* de pura cepa que pagaron $25 con la perversa expectativa de encontrar en la intimidad a la exuberante estilista de la esquina o al timorato vecino del 9, no se trata de otra cosa más que de un descarado timo.

En general son sólo películas caseras de la peor calidad (absolutamente borrosas, sonido defectuoso, interferencia en la imagen...) donde, lejos de tratarse de una cámara oculta, el camarógrafo se da el lujo de tomar a los improvisados actores (que de manera constante miran a la cámara y actúan como si recibieran indicaciones) desde varios puntos del cuarto (la mayoría no son habitaciones de hotel), realiza acercamientos e incluso se permite, de manera involuntaria, ser parte del reparto: por pura distracción, en una de ellas se ve al improvisado camarógrafo desde un espejo de la habitación.

¿Se graba clandestinamente a los usuarios de los hoteles de paso? Hasta donde pudimos constatar, no existe tal cosa.

Por si las dudas, le damos una recomendación del doctor Eduardo Muriel, investigador privado desde hace más de 40 años (también citado en el reportaje "Detectives privados", en esta misma revista), por si sospecha ser visto a través de un espejo falso: "Hay que apagar la luz y alumbrar el espejo con una linterna. Si hay alguien del otro lado se va a ver".

El mercado gay



Por Luis Amador

No están preocupados por formar una familia, tienen muchas aspiraciones y suelen ser consumidores selectivos con alto poder adquisitivo que gustan de la ropa de marca, los autos, los viajes y el entretenimiento... Se calcula que en México gastan en promedio unos 51,300 millones de pesos anuales. Hablamos del llamado *pink market* o mercado gay.

Y como el resto de los mexicanos, este segmento de la población también consume productos y servicios sexuales. En la Ciudad de México, por ejemplo, existe ya un Bazar Gay, la primera plaza comercial exclusiva para el *pink market*, que cuenta con boutiques, *sex shops*, agencias de viajes, muebles y decoración, librerías, cafés y bares.

Por otro lado, en revistas y páginas en internet especializadas se anuncian muchos servicios de "masajes", con costos que van de los 800 a los 1,500 pesos por hora. También se anuncia allí Punto de Encuentro, una discreta casa habitación en los alrededores de la Zona Rosa que no permite el acceso a mujeres ni menores de edad. La entrada cuesta $350.00 y en la entrada se obsequian folletos de Censida y (a veces) condones. Hay varias salas muy confortables en donde se puede escuchar música y beber una o dos cervezas, ver videos, ligar... y tener relaciones sexuales.

Pero para obtener total intimidad (y que nadie se espante en la recepción) existe un hotel gay en Cuernavaca, Morelos, que además cuenta con servicio de *spa* y *gay-shas* (versión masculina de las *geishas*), además de boutique, *lounge bar*, club privado y restaurante.

Es también en la Ciudad de México donde se realizó por primera vez una Expo Gay, en junio del año pasado.

En fin, estamos ante un mercado en pleno desarrollo que cada vez moverá mucho más dinero y exigirá del sector empresarial una actitud mucho más tolerante y abierta.

Fuentes Entrevista con Gabriel Soto Cortés, consumidor gay • Viétnika Batres, "A la caza del dinero rosa", en *La Revista*, núm. 041, 6 al 12 de diciembre de 2004 • Revistas especializadas: *Maskulino*, *Boys* y *Homópolis*

¡Los mexicanos sí leen!

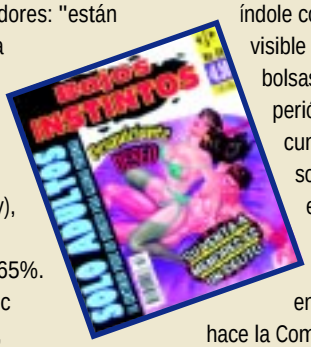
Foto Roberto Paz

Existen muchas estadísticas (todas deprimentes) sobre el número de libros que leemos al año los mexicanos: que si 2.5, que si uno, que si menos de medio... Pero existe una rama de la industria editorial que goza de gran aceptación. Por las razones que sean, la historieta sigue siendo para muchos el único medio cultural y de esparcimiento al que tienen acceso.

Por José Armando Aguilar

Mención aparte merecen los cómics con contenido sexualmente explícito. "La publicación erótica representa un 25% de las publicaciones que manejamos. En cuanto a ese material estamos entre las tres distribuidoras más importantes", comenta Arturo Vázquez Benítez, gerente comercial de Codiplyrsa, una de las principales distribuidoras de periódicos y revistas del país.

En cualquier puesto de periódicos se pueden detectar a simple vista títulos como *Las del talón*, *Bajos instintos*, *Diario sexual*, *Erótika*, *El Sancho y sus movidas*, *Almas perversas*... Lectura "para pobres" (su precio no supera los $10 pesos) dirán algunos, para "analfabetos funcionales", sentenciarán otros. Para Arturo Vázquez todos son simplemente consumidores: "están dirigidas a la clase baja y media baja, pero hasta gente trajeada las compra con discreción en los puestos de periódicos".



Codiplyrsa distribuye cerca de 50 títulos de historietas porno, de los cuales los más exitosos son *Galería erótica* y *Nuevo atractivo* (revista gay), ambas con un tiraje de alrededor de 60 mil ejemplares quincenales, de los que se vende el 65%. Así las cosas, cuando uno abre algún pornocómic entra en un mundo de culto al éxtasis, misógino, delirante, ilusorio. Este tipo de publicaciones tiene como eje central presentar mujeres exuberantes hasta la irrealidad y hombres con un manejo ilimitado del poder sexual. Pero lo más lamentable es que este material, que se supone es exclusivo para adultos, está al alcance de miles de niños que reciben su primera educación sexual de las páginas de una historieta porno. "He visto cómo luego de vender alguna revista de ésas a un señor, éste va y se la da a una bola de curiosos chamacos", comenta una vendedora de periódicos y revistas.

Las pornohistorietas tienen en común presentar a la mujer como objeto sexual que siente un inmenso placer al ser utilizada. De esta manera, no es difícil inferir cuál es el mensaje que una mente en formación recibe: a las mujeres les gusta que las traten así.

Pero ¿quién regula y vigila estas revistas? México es signatario de la Convención para Reprimir la Circulación y el Tráfico de Publicaciones Obscenas celebrada en Ginebra en 1923 (acuerdo ratificado por el Senado en 1946), lo que parecería indicar que, en teoría, las publicaciones con contenido sexualmente explícito están prohibidas.

Sin embargo, el artículo 7º del Reglamento sobre Publicaciones y Revistas las contempla: "Las publicaciones con contenido marcadamente referente al sexo, no presentarán en la portada o contraportada desnudos, ni expresiones de cualquier índole contrarios a la moral y a la educación; ostentarán en lugar visible que son propias para adultos y sólo podrán exhibirse en bolsas de plástico cerradas". Por desgracia, al ver un puesto de periódicos, resulta evidente que dicha disposición no se cumple cabalmente. Sin más que rescatar en el Reglamento sobre las publicaciones erótico-pornográficas específicamente, quedan algunas preguntas por contestar. Cuestionamientos que, se supone, la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas, la instancia encargada de aplicar el Reglamento, debería contestar: ¿Qué hace la Comisión para evitar que sean violadas las disposiciones del Reglamento? ¿Está permitido y es suficiente que las historietas se exhiban en bolsas de plástico transparente? ¿Cómo definen si una publicación es "con contenido marcadamente referente al sexo"? ¿Cuántas personas conforman el departamento de seguimiento e inspección de la Comisión? ¿Son suficientes para vigilar los cerca de 22 mil puestos de periódicos que hay en el país? Luego de esperar cerca de un mes la respuesta a nuestra solicitud de entrevista, hasta el cierre de esta edición la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas no la había concedido.

Foto www.fotomanga.com

Fuentes Entrevista con el licenciado Arturo Vázquez Benítez, gerente comercial de Codiplyrsa
• Reglamento sobre Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación

Las chicas también se divierten

Por Sandra Sandoval

Ilustración Roberto Paz

Sábado, 21:00 horas.

Mi amiga me espera; a pesar de los reproches de su novio decidió acompañarme. En la Zona Rosa todos los chippendales son para gays, quizás en otra ocasión, parece que la mejor opción es el que se ubica en avenida San Ángel; 120 pesos el *cover*, mínimo se deben consumir tres copas (la más barata es de $40) y $35 cuesta el *valet parking*. Entramos, "Un, dos, tres, un pacito pa´lante María....", y aparece Ricky Martin en la pantalla desplegada sobre el escenario, el lugar está pintado de blanco y tiene telas estiradas sobre las esquinas y el techo, en los muros hay espejos unidos en zigzag, pequeñas sillas, mesas y sillones largos colocados alrededor del escenario, la luz negra provoca que todo lo blanco resplandezca, ya hay algunas mesas ocupadas por mujeres, que sonríen con copa en mano, y botella en la mesa. "¿Algo de tomar?", pregunta un mesero.

24:00 horas.

El sitio está prácticamente lleno, la mayoría de las presentes son chicas entre 23 y 30 años de edad. La música se detiene, el animador se encuentra al frente: "¿Quién se casa?" "Seguro que ya pasaste por todo Tlalpan", "¿Quién cumple años?" "No, tú no eres virgen". Las chicas están emocionadas y algo ruborizadas por el alcohol.

24:30 horas.

Se apagan todas las luces, la pantalla se sube y después de unos segundos aparecen tres hombres sobre el escenario; su vestuario me hace recordar las historias de piratas, aunque sin espada. Las mujeres gritan, de nuevo hay música y los tres bailarines empiezan su coreografía sonriendo como maniquíes de aparador. Los gritos no tardan: "¡Papacito!", "¡Encuérate!", "¡Mi vida!", mientras, los meseros rondan las mesas con una lamparita para detectar quien se ha quedado sin bebida. Los cuerpos semidesnudos (iluminados por un reflector) arrojan la última prenda al suelo y colocan sus manos en la única parte del cuerpo que el resto de la noche no permitirán que las chicas miren, o por lo menos no en el escenario.

De nuevo hace su aparición el animador; esta vez regala pases gratuitos para la siguiente visita. Los meseros no dejan de pasar entre las mesas. A partir de este momento empiezan las actuaciones en orden consecutivo, sin olvidar las constantes apariciones del animador: el piloto, Christian, el gigoló, Pedro Navajas, Dead Devil, Phillip, Lorenzo....., las chicas gritan y se ríen (sin parar de beber), mientras sobre el escenario los chicos con nombres de telenovela barata intentan atraer al público femenino; por su parte ellas les aplauden y a algunos con menos suerte les piden que se vistan y se vayan, otras se vuelven parte del espectáculo y suben al escenario invitadas por los bailarines, con el deseo de tocar esos cuerpos esculpidos en el gimnasio y de que a su vez ellos las acaricien. Todas quieren subir.

02:00 horas.

El espectáculo está por terminar, o más bien por empezar, las boleteras pasan a las mesas y preguntan quién quiere boletos para disfrutar de un baile en privado (mejor dicho en tu mesa) con alguno o varios de los hombres que pasaron por el escenario, "Cuestan 80 pesos", dice una de ellas, mientras alumbra los boletos. Las luces se apagan, sólo pequeños focos evitan quedar en la oscuridad total, el escenario se vacía, y los hombres, casi desnudos, empiezan a desfilar entre las mesas, se restriegan como gatos en los cuerpos de las presentes, y se montan sobre aquellas que muestran los boletitos azules, o las llevan a la parte trasera del lugar, donde la oscuridad es mayor. Todo depende de cuánto dinero estén dispuestas a gastar. Pasan sus manos por el cuerpo de sus clientas, algunos sólo unos tres minutos. "¿Bailamos?", pregunta Paolo con acento extranjero; ante la negativa busca otra mesa.

02:30 horas.

Los cuerpos masculinos continúan a la venta, y nos preguntamos ¿quién pagó a quién?, la cerveza se acabó, hace frío, pienso que será mejor ir a dormir y dejar que el morbo y el placer continúen trabajando a sus anchas.

▶Viene de la página 45

Publicidad, ¿para ambos sexos?

El papel que juegan las mujeres tanto en la publicidad de tipo erótico como en películas y revistas pornográficas y en otros medios o publicaciones, hace que nos preguntemos por qué el sexo femenino es el que generalmente se explota como objeto (no sujeto) de deseo y no el hombre. ¿Será que los hombres son mucho más sexuales que las mujeres, que su libido está más desarrollada? No es así, mujeres y hombres sentimos el mismo deseo e impulso sexual; biológicamente no está demostrado que, por su organismo, los varones tengan mayor inclinación a lo sexual. No obstante, en la realidad así sucede y el motivo tiene una razón sociocultural.

El doctor González Rubí menciona que aunque en las conductas sociales puede haber condiciones de origen o naturales, lo que más pesa es lo que

Foto José Rodríguez

La sexualidad es accesible a todo el mundo, y los publicistas saben que es factible manipular el pensamiento, el deseo o el impulso de compra a través del sexo.

se construye y aprende culturalmente: "Lo biológico o lo genérico generalmente no es lo que determina la conducta de los individuos, la sociedad es una influencia mucho más fuerte".

Con base en lo anterior, aunque las mujeres tengan el mismo interés sexual que los hombres, la mayoría no lo demuestra, y eso es completamente normal en las sociedades abierta o veladamente machistas, donde el hombre tiene todas las libertades (incluida la sexual), pero no la mujer; un fenómeno que algunos explican históricamente a partir de la necesidad del varón de saber que los niños que cría son hijos de su sangre, a quienes puede heredar todos sus bienes materiales después de morir.

Así pues, la razón por la que la diversidad del material sexual existente, incluido el publicitario, está más orientada a hacia los hombres, tiene que ver con la predominancia de una cultura patriarcal, en donde el hombre es el proveedor, el sustento económico, el dueño de los billetes, vamos.

Por su parte, las mujeres buscan la identificación con los estereotipos que se presentan en los medios y desean acercarse lo más posible a la complexión física, a la presencia y demás aspectos susceptibles de imitar de las modelos que inundan los comerciales, afirma la profesora María Isaura Prieto, del Instituto Mexicano de Sexología.

Educación vs. pornografía

Pero más allá del erotismo como componente de la publicidad, al hablar de consumo de sexo tenemos que referirnos a lo que sin duda es un gran negocio en todo el mundo, la pornografía –que viene de *pornos* (prostituta) y *grafos* (tratado), por lo que etimológicamente significa "tratado de prostitutas"– y que suele definirse como todo aquel material explícito predominantemente sexual cuyo propósito principal e intencional es causar deseo sexual.

Al respecto, Nelia Herrera Castro, investigadora del Instituto Mexicano de Sexología, realizó un estudio sobre la percepción que los adolescentes mexicanos tienen de la pornografía, y concluyó que, después de sus amigos, ésta es una de las fuentes de información sobre sexualidad a la que mayormente tienen acceso.

En la pornografía los adolescentes encuentran aquello de lo que nadie les quiere hablar y en este sentido la pornografía cubre la necesidad que tienen de conocer más sobre sexo: "La actitud de prohibición generada en el entorno social y familiar contribuye a

La pornografía vende sexo y fantasías. En cuestión de información tiene muchas carencias y su intención no es en absoluto educativa. El interés que persigue es estrictamente comercial.

Foto José Rodríguez

Foto José Rodríguez

Foto José Rodríguez

fortalecer el carácter misterioso que se atribuye a la sexualidad; esto hace del material sexual explícito, es decir de la pornografía, un medio seductor que permite a los adolescentes romper con ese esquema de prohibición" .

El mismo estudio determinó que, en palabras de los propios adolescentes, la pornografía no sólo es un instrumento para la excitación y la masturbación, sino un medio de información. Asimismo es una manera de tener sexo seguro sin riesgo de un embarazo no deseado o de contraer sida.

Parte de la curiosidad que la pornografía genera en los adolescentes proviene de su necesidad de información sobre relaciones coitales, sexo oral, anal y formas de masturbación, principalmente. Si esta información se les proporcionara en el hogar y a través de planes o programas de estudio, su interés por la pornografía se reduciría de forma significativa.

Lo anterior es importante porque, de acuerdo con el doctor Álveres-Gayou, quienes están educando a niños y adolescentes en materia sexual son los pornógrafos, y el que ellos sean su fuente de información más recurrente tiene ciertos inconvenientes, que los propios adolescentes deben considerar. Por ejemplo:

- La pornografía vende sexo y fantasías. En cuestión de información tiene muchas carencias y su intención no es en absoluto educativa. El interés que persigue es estrictamente comercial.
- Por lo general no tiene argumento, es el sexo por el sexo sin importar cómo, cuándo, dónde o con quién, no existen motivos románticos ni afectivos, todo se concentra en la genitalidad y en las relaciones coitales.
- Se hace un manejo desproporcionado del cuerpo, se exageran las formas (de ahí el conflicto de muchos adolescentes por el tamaño de su pene), y los estereotipos corporales de hombres y mujeres son incongruentes con la realidad. Asimismo, se presenta a las mujeres como insaciables y a los hombres como extremadamente potentes.
- Muestra conductas de utilización de un sexo por el otro, sobre todo una dominación ejercida de hombres a mujeres y la falsa satisfacción y aceptación de ésta cuando se le trata rudamente y como objeto. En el estudio de Nelia Herrera algunos adolescentes expresaron que "a las mujeres les encanta que las traten así".

Aunque en la actualidad muchos de los prejuicios, mitos y tabúes que rodeaban a la sexualidad prácticamente se han derrumbado, aún es necesario que se le reconozca más abiertamente como parte fundamental de la naturaleza del ser humano. En este sentido hace falta mayor información científica, descriptiva, seria y objetiva (es decir, que no incluya juicios de valor). Por otro lado, es preciso que la educación oficial se dé en función de las necesidades reales de niños y adolescentes, sin misterios ni omisiones, que sea más vasta y completa, y sobre todo, que dentro del núcleo familiar el tema se aborde debidamente y con mayor soltura.

Fuentes Entrevistas con el doctor Juan Luis Álvares-Gayou, Director General del Instituto Mexicano de Sexología, A. C. • Profesora María Isaura Prieto López, Coordinadora de Aspectos Sociológicos de la Sexualidad del Instituto Mexicano de Sexología y directora de Educación Inicial de la SEP • Maestro en Sociología Política Mario Guillermo González Rubí, Coordinador de la licenciatura de Sociología de la UAM Azcapotzalco y doctor en Investigaciones Educativas por el Cinvestav • Alejandro Córdova Castañeda, médico especialista en psiquiatría, tesorero de la Asociación Psiquiátrica Mexicana • Nelia Herrera Castro, "Las revistas de material explícito definido socialmente como pornografía y los adolescentes", *Archivos Hispanoamericanos de Sexología*, Instituto Mexicano de Sexología, vol. 5, núm. 2, 1999

Tras la pista de los...

Detectives Privados

Por José Armando Aguilar

Asesinatos, robos, falsificación de productos, búsqueda de familiares, secuestros y, en un lugar destacado, las infidelidades son parte de su campo de acción. Los detectives privados que se anuncian en algunos medios impresos prometen efectividad, rapidez y discreción, pero ¿a qué precio?

A sus 40, la mujer era poseedora de un cuerpo muy bien cuidado y, sobre todo, de una inteligencia y valentía a toda prueba. Guapísima, casada, con dos hijos y dueña de un exitoso negocio de diseño gráfico. ¿Qué clase de problema podría orillar a una mujer así a solicitar la ayuda de un investigador privado? Tan simple como contundente:"mi marido huele a otro perfume".

Él, un ingeniero digamos "promedio", se sentía menospreciado y opacado por los triunfos de su esposa."Cuando la mujer es más exitosa, el hombre se rebela ante ella. Lo he visto en una infinidad de casos", señala Eduardo Muriel, investigador privado.

Resolver el caso no le llevó mucho tiempo, el detective descubrió que la amante estaba entre las amistades de la pareja. La clienta, desde la perspectiva de Muriel,"era una mujer muy bragada, de muchos calzones". Así que la llevó al lugar donde su marido encontraba el poder anhelado y la seguridad perdida. Enfrente del departamento ella los vio besarse en la boca. Encaró a su esposo, cruzaron miradas. Ella, la esposa, asintió y se fue.

Un trabajo de película

Nadie podría identificarlos en público. Son enfermeras, albañiles, prostitutas, indigentes, amas de casa, ejecutivos, burócratas, lavacoches... Adoptan la personalidad que más les reditúe en su incesante búsqueda de información. Sin embargo, están a la vista de todos: quien desee contratar los servicios de un detective o investigador privado sólo tiene que abrir el periódico o elegir alguno, por ejemplo, de los 93 que se anuncian en la Sección Amarilla de la Cuidad de México.

Eduardo Muriel es uno de ellos, hombre de 71 años que ha dedicado 42 de su vida a este oficio. Fue en 1962, asegura, cuando abrió la primera agencia de investigaciones privadas del país. "Cuando puse mi primer anuncio en el directorio telefónico, por ahí del 67, no había una sección de detectives", comenta.

Hoy en día abundan los "profesionales de la indagatoria" que ofrecen sus servicios sin la menor de las garantías. "La mayoría de los investigadores privados son una sustracción de agentes policiacos jubilados que tratan de dedicarse a esto sin tener la capacidad necesaria", afirma Muriel Melero, quien dice haber realizado estudios de criminología en Londres, Madrid, Texas, California y en organizaciones como la DEA y el FBI.

Lejos del *glamour* de los agentes secretos y de las excitantes persecuciones que podemos ver en el cine, el trabajo de los detectives privados se concentra en cuestiones menos heroicas y más bien terrenales: "los casos conyugales", como Muriel les llama. Los casos de infidelidad representan cerca del 80% del trabajo de los 12 investigadores con que cuenta el despacho del doctor Muriel. De este porcentaje, contrario a lo que pudiera pensarse hace no muchos años, el 60% de los casos son protagonizados por mujeres y el 40% restante por hombres.

Para ser un investigador privado y lograr los resultados que el cliente espera, es necesario una dotación extra de inteligencia y sensibilidad, además de ciertos instrumentos que permitan a la vista y al oído llegar a lugares o situaciones determinantes para resolver un caso, tal como microcámaras (tan pequeñas que se pueden instalar en el armazón de unos anteojos), micrófonos ocultos, detectores de vigilancia, aparatos para intervenir teléfonos y, si el caso lo amerita, se pueden utilizar recursos indagatorios, como la dactiloscopia (estudio de las impresiones digitales), la grafología (arte que pretende averiguar, por las particularidades de la letra, cualidades psicológicas de quien escribe) y el análisis del ADN.

Eduardo Muriel comenta algo que bien concuerda con lo que se experimenta en la vida cotidiana: "las mujeres son mejores detectives que los hombres. Ellas son muy sensibles, seguras, cumplidas y francas. Tienen más facilidad para obtener datos porque pasan más desapercibidas, y dentro de nuestra profesión el secreto es la base del éxito".

Un oficio de película que ofrece servicios poco ficticios, que pueden resultar muy peligrosos no sólo para quien los ofrece sino para el que los contrata. Una profesión que se desarrolla en la peligrosa frontera entre la ley y la ilegalidad. Un detective privado por desconocimiento o negligencia podría cometer varios ilícitos: portación ilegal de armas, intervención de teléfonos, usurpación de profesiones, invadir bases de datos confidenciales...

Cuestión de honor

Cuando los detectives privados se quedaron sin reglamento, un grupo de ellos, encabezados por el doctor Eduardo Muriel, crearon el Colegio Nacional de Criminólogos A.C., organización que pretende agrupar y regular a todos los investigadores del país. Este es su juramento:

JURO SOLEMNEMENTE POR MI HONOR:

- **Ejercer con ética y probidad la criminología.**
- **Apegar mi conducta, tanto durante mi ejercicio profesional como en mi vida privada, a la más estricta moral y fidelidad.**
- **Ser equitativo, austero y cumplido en todos mis actos.**
- **Aportar sin restricciones, ni claudicaciones, el máximo de mis conocimientos a la persecución del delito, la corrupción y el vicio.**
- **Velar por los intereses de la sociedad y sus instituciones.**
- **Proteger a costa de mi propia vida todo aquello que a mí sea confiado, incluyendo el secreto de lo que observe y escuche durante el desempeño de mi cometido.**

Si así lo hiciere que mi conciencia me lo premie; si no, que mi agrupación colegiada me lo demande.

"En pos de la verdad y la justicia"

Fotoarte Javo

Foto Archivo

"Existen numerosas instituciones, bufetes, despachos, uniones de detectives, etcétera... que fuera del control del Estado, ejercen funciones investigadoras de delitos que corresponden exclusivamente al ministerio público y a la policía judicial, prestándose esta anarquía a fraudes y engaños..."

Detectives sospechosos

"¿Le engaña su pareja? ¡Investíguelo! 36 años de experiencia. Mejoramos cualquier presupuesto". Éste es sólo uno entre las decenas de anuncios que ofrecen los servicios de detectives privados"garantizados, profesionales, experimentados".Y es que, al parecer, el mundo de los detectives privados en México está invadido por charlatanes que, motivados por la falta de regulación de su actividad, ofrecen sus servicios.

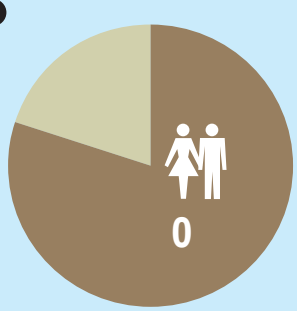
"En Estados Unidos", asegura Muriel, "sólo se otorga un permiso de investigador privado a los policías que no tuvieron ninguna mancha durante toda su labor policial y que, como requisito, han prestado sus servicios a una agencia de detectives que actúa como órgano rector en sus primeras investigaciones; mientras que en Europa son cinco años". En nuestro país, de acuerdo con las fuentes consultadas, no existe un reglamento que establezca las reglas para ejercer el oficio. Existió uno que se publicó en el Diario Oficial del miércoles 13 de octubre de 1948 y que se abrogó, por el mismo medio, el 25 de abril de 1985.

El Reglamento para los Investigadores, Detectives y Policías Privados o Pertenecientes a Organismos de Servicio Público descentralizado o Concesionado, reconocía la existencia de"numerosas instituciones, bufetes, despachos, uniones de detectives, etcétera... que fuera del control del Estado, ejercen funciones investigadoras de delitos que corresponden exclusivamente al ministerio público y a la policía judicial, prestándose esta anarquía a fraudes y engaños...".

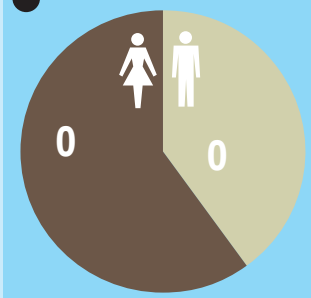
Para solicitar la autorización y registro, los investigadores privados de aquellos años necesitaban dar a conocer, entre otros requerimientos: nombre o razón social del solicitante, lema, clase de servicios que prestaban al público, ubicación del despacho u oficina y los nombres completos de los agentes o investigadores (con sus respectivas direcciones y teléfonos). Además, se debía presentar la autorización original del Departamento del Distrito Federal o del gobierno estatal correspondiente, un ejemplar de la credencial que se utilizaría para identificar a los miembros y un libro de registro de labores en que se asentaran cada uno de los trabajos encomendados o desarrollados.

"Cuando, en el 85, Miguel de la Madrid abrogó el reglamento, quedamos en el aire y desde entonces estamos viendo cómo vamos a quedar... Porque cualquiera puede poner un anuncio en el periódico, atenerse al artículo 5º que dice que todo mexicano puede dedicarse a la actividad que mejor le acomode y engañar a la gente", asegura Muriel, autor de *¿Quién fue? Crónica y análisis de un magnicidio. Luis Donaldo Colosio* (Editorial Diana).

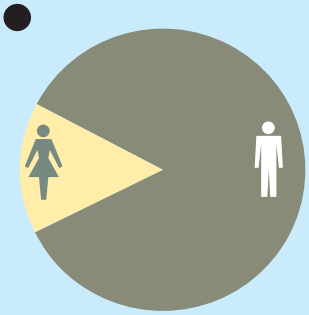
adiograf a del cuerno



Porcentaje que representan los **casos de infidelidad en una agencia de investigadores.**



Porcentaje de los **casos de infidelidad protagonizados por mujeres y hombres.**



Índice de **infidelidad en los inicios de los años 70.**

osto de una inesti aci n por in idelidad conu al **entre y 0 mil pesos.**

strato social con **mayor tendencia a la infidelidad clase media.**

Oficio sin ley

Ni la Ley Federal del Trabajo, ni las leyes en materia de Seguridad Pública, Civil y Mercantil, contemplan el oficio de los investigadores privados; así, no poseen un registro oficial para operar. En la Secretaría de Gobernación, por medio del licenciado Ricardo Martín Rojo, director de Información y Difusión, se nos informó que esta instancia en ninguna forma regula o vigila la actividad de los investigadores privados.

En tanto que, hasta el cierre de esta edición, no recibimos información alguna al respecto por parte de la Secretaría del Trabajo y la Secretaría de Seguridad Pública.

Quien sí otorgo una opinión fue la Procuraduría General de República: "La Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y la legislación ordinaria no contemplan la investigación privada; tratándose de delitos, reservan tal actividad a la institución del Ministerio Público (MP). A diferencia de otros países, no contemplan la figura de acusador conjunto (particular ofendido con facultades de investigación), por lo que se afirma que la investigación del delito y la persecución del delincuente es exclusiva del MP".

Sin embargo, la misma PGR acepta que el oficio no es ilegal: "la actividad de los detectives no encuentra sustento en la ley, pero tampoco está prohibida. Considerando el principio general del derecho que dice que la autoridad sólo puede hacer lo que la ley le permita, en tanto que el particular puede hacer lo que no se prohíba, no es factible afirmar que es ilegal la actividad de los detectives privados".

Así pues, los detectives privados, a pesar de la importancia del ámbito en que se desarrolla su actividad, se encuentran en un estado de aparente anarquía. Situación en la que ni siquiera trabajadores como los aseadores de calzado, mariachis, trabajadores de los panteones o cuidadores y lavadores de coches se encuentran, ya que éstos, por ejemplo, sí están contemplados en el Reglamento para los Trabajadores no Asalariados del Distrito Federal.

A falta de reglas...

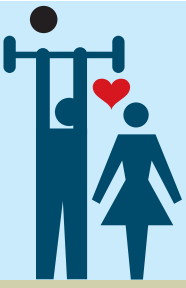
Pareciera que la única garantía para quien decide contratar los servicios de un investigador es confiar en su palabra y ética (vea el recuadro de la página 57, "Cuestión de honor").

Sin embargo, de acuerdo con el licenciado Juan de Santiago Vázquez, director general de Quejas y Conciliación de Profeco, el consumidor no está solo: "Para que Profeco le pueda ayudar, el consumidor necesita acreditar la relación contractual, por lo que es recomendable que éste exija un documento que establezca los derechos y obligaciones para ambas partes, además de las condiciones en que se va prestar el servicio".

De igual forma, para evitar, en la medida de los posible, ser víctima (o extorsionado, ya que para resolver un caso, casi por obligatoriedad, el interesado tendrá que proporcionar información personal o confidencial que puede ser mal utilizada) de los charlatanes de la indagatoria, se pueden seguir las siguientes recomendaciones:

1. No contratar a personas que se anuncian sin proporcionar un domicilio o cuyo único contacto es a través de un teléfono celular.
2. Nunca proporcionar datos personales, a menos que sea estrictamente necesario para la investigación.
3. Desconfiar de aquellos investigadores que ofrecen sus servicios a precios muy bajos. Un investigador privado, de acuerdo con Eduardo Muriel, cobra alrededor de $300 la hora, por lo que una cantidad menor no alcanzaría ni para los gastos más elementales cuando se sigue a una persona.

Fuentes Entrevista con el doctor Eduardo Muriel Melero, detective privado desde 1962 y fundador del Colegio Nacional de Criminólogos, A.C. • Procuraduría General de la República • Secretaría de Gobernación • *Diario Oficial de la Federación* del 13 de octubre de 1948 y del 25 de abril de 1985 • David Lida, "Detectando al detective", *DF por Travesías*, noviembre-diciembre 2003



u ares pre eridos para encontrar la edia naranja pro i ida **el trabajo y el gimnasio.**

Porcentaje de **amas de casa ue no trabajan ue s se atrever an a ser infieles.**

7

e icanos ue s se atrever an a ser infieles s de uno de cada tres de las ujeres s se atreer an ientras que en los o res la ci ra alcana el

Porcentaje de **me icanos sin escolaridad o con estudios hasta nivel primaria ue se atrever an a ser infieles**

0

Porcentaje de **me icanos con estudios universitarios o m s ue ser an infieles.**

Ilustración Javo

Fuentes Eduardo Muriel, investigador Privado (puntos 1 a 6) • "Primera Encuesta Nacional sobre sexo, 2004", realizada por la empresa Consulta Mitofsky (puntos 7 al 10)

Llegó la Cuaresma

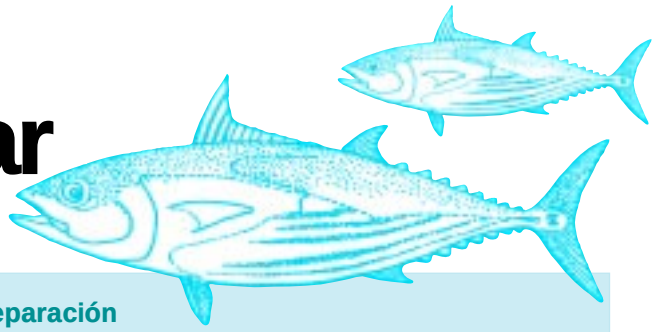
Deliciosos platillos de temporada

México es un país que ama y respeta sus tradiciones. Una de ellas es la Cuaresma, que inicia el Miércoles de Ceniza y termina el Domingo de Resurrección.

Forma parte de la tradición mexicana de la Cuaresma el consumo de pescado, y eso hace que los precios suban a veces exageradamente. Pero la cocina mexicana, creativa y rica como pocas en el mundo, ofrece una respuesta inteligente para respetar nuestra tradición sin tener que gastar más. En esta ocasión, Profeco le ofrece opciones sabrosas, nutritivas y baratas para comer durante estos días. ¡Provecho!

Foto archivo

Productos del mar



Pescado al perejil (6 porciones)

Ingredientes

4 pescados enteros limpios
(rubia, mojarra, carpa, sierra o verdillo)
2 tazas de leche
1 manojo chico de perejil (sin tallo y desinfectado)
1/2 cebolla
1 diente de ajo
1 bolillo
2 cucharaditas de mostaza (opcional)
2 jitomates (opcional)
aceite (el necesario)
sal y pimienta al gusto

Preparación

1. En una sartén con aceite caliente se fríen ligeramente los pescados por ambos lados. Se colocan en un refractario.
2. El bolillo se remoja en leche hasta que se ablande, después se licua con el perejil (separe unas hojitas para el adorno final), la cebolla, el ajo, y sal y pimienta al gusto.
3. Los pescados se bañan en la mezcla anterior y se meten al horno a 180° C durante 20 minutos.
4. Si lo desea, antes de servir cada pescado se adorna con jitomate cortado en medias lunas delgadas para formar los pétalos de una flor, hojitas de perejil para el tallo y mostaza para el centro.

Pulpos en su tinta con arroz (12 porciones)

Ingredientes

1 1/2 kg de pulpo
3 tazas de arroz lavado y escurrido (570 g)
1/2 cebolla finamente picada (100 g)
1/2 taza de zanahorias picadas (73 g)
200 g de aceitunas
100 ml de aceite
2 dientes de ajo finamente picados (4 g)
tinta de pulpo (solicítela al momento de adquirirlo)
sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Lave muy bien el pulpo y cuézalo en la olla de presión con abundante agua y sal (una cucharada por cada dos litros de agua) durante 40 minutos.
2. Corte el pulpo en trozos pequeños. Reserve el agua de cocción.
3. Ponga a calentar el aceite en una arrocera o cacerola, acitrone el ajo y la cebolla, agregue la tinta y la zanahoria, y sofría por dos minutos.
4. Incorpore el pulpo y sofría dos minutos más.
5. Luego agregue el arroz y dórelo ligeramente.
6. Añada las aceitunas y suficiente agua de cocción del pulpo para cubrir los ingredientes.
7. Tape y cueza a fuego bajo unos 40 minutos.

Consejo. Los tentáculos de los pulpos chicos se pueden azar directamente sobre un comal, sin necesidad de hervirlos; luego se condimentan con limón, aceite, sal y pimienta.

Alternativa. El pulpo se puede sustituir por calamar, siguiendo el mismo procedimiento para su cocción.

Tip. De preferencia adquiera pulpos chicos, ¡son más sabrosos que los grandes!

Cacerola de habas con atún (8 porciones)

Ingredientes

2 latas de atún (396 g)
1 kg de habas frescas sin cáscara y cocidas
1 pimiento morrón verde picado (10 g)
1 pimiento morrón rojo picado (10 g)
10 aceitunas deshuesadas y picadas (40 g)
3 jitomates bola picados (700 g)
1 cebolla picada (200 g)
2 chiles jalapeños desvenados y en rajitas (40 g)
2 cucharadas de aceite (20 ml)
2 dientes de ajo picados (4 g)
sal y pimienta al gusto

Preparación

1. En una olla con un poco de aceite acitrone el ajo, la cebolla y el jitomate. Salpimiente y deje sazonar la mezcla hasta que el jitomate adquiera un tono oscuro.
2. Agregue las habas, los pimientos, las aceitunas, el chile y el atún desmenuzado, tape la olla y deje hervir el guiso a fuego lento por un espacio de 15 minutos.

Consejo. Las habas frescas no deben comprarse sin cáscara porque al retirarles la vaina pierden humedad y se resecan. Por eso quíteles la vaina justo antes de ponerlas a cocer. Tampoco es necesario lavarlas antes de cocerlas, debido a que la cáscara las protege perfectamente.

Alternativa. Si no encuentra habas frescas en el mercado sustitúyalas por habas secas, ejotes en trocitos o chícharos.

Tip. Para saber si las habas están frescas, al momento de abrir la vaina debe escucharse un sonido crujiente. Si las vainas presentan manchas oscuras o están reblandecidas es señal de que están viejas.

Vegetales

Foto Archivo

Hamburguesas de lentejas

(6 porciones)

Ingredientes

2 tazas de lentejas
1 papa grande cocida y picada
1/2 taza de pan molido (puede usar más si es necesario)
2 cucharadas de perejil picado
5 cucharadas de germen de trigo (opcional)
2 dientes de ajo
1 cebolla chica finamente picada
3 huevos
1/2 taza de aceite
pimienta, comino y sal al gusto

Preparación

1. Las lentejas se ponen a cocer con los ajos picados y sal al gusto.
2. Cuando las lentejas estén blandas se cuelan y se trituran, sazonándolas con pimienta y cominos al gusto.
3. Enseguida se les agregan la papa y el germen de trigo; se machaca todo y se incorpora bien.
4. Luego se le añade la cebolla picada, el perejil y un huevo batido. Se pone a fuego medio revolviendo constantemente hasta que se integre. Se retira del fuego y se forman las hamburguesas.
5. Aparte se baten los huevos restantes para capear las hamburguesas y se empanizan.
6. Se doran por ambos lados en el aceite caliente, se escurren y se colocan sobre un papel absorbente.

Foto Archivo

Frijoles con rajas y elotes (6 porciones)

Ingredientes

4 tazas de frijol cocido (con su caldo)
3 chiles poblanos medianos
1 elote mediano
1 trozo de cebolla picada
2 cucharadas de aceite
100 g de queso rallado
sal al gusto

Preparación

1. Los chiles se asan, se sudan, se les quita la piel, se desvenan y se cortan en rajas.
2. El elote se desgrana y se pone a cocer.
3. En un sartén se fríe la cebolla, luego se vacían las rajas y los granos de elote; la mezcla se muele constantemente para que no se pegue.
4. Posteriormente se vierten los frijoles, se sazona con sal y se deja hervir durante diez minutos; se le espolvorea encima el queso y se sirve bien caliente.

Este platillo se acompaña con tortillas.

Migas de huevo con tortilla (6 porciones)

Ingredientes

6 huevos
6 tortillas cortadas en cuadritos (de 1 1/2 cm aprox.)
6 cucharadas de cebolla picada
6 cucharadas de aceite
ensalada de lechuga finamente picada o berros a la vinagreta
sal al gusto
chile serrano al gusto

Preparación

1. En el aceite caliente se sofríen las tortillas (únicamente hasta que se reblandezcan). Luego se agregan la cebolla y el chile serrano picado, y se dejan en el fuego hasta que se acitrone la cebolla.
2. Los huevos se baten en un tazón y se agregan a la mezcla anterior; se sazonan con sal y se dejan cocer a fuego lento, revolviendo de vez en cuando para que no se peguen.
3. Las migas se sirven acompañadas con ensalada de lechuga o con berros a la vinagreta (vinagre, aceite, sal y pimienta al gusto).

Pollo

Salpicón de pollo (6 porciones)

Ingredientes

1 pechuga de pollo cocida y deshebrada
150 g de queso panela cortado en tiritas
3 papas medianas (cocidas y picadas)
1 aguacate
1/4 de cebolla (fileteada delgada y desflemada)
1 jitomate grande (lavado y cortado en rajas)
1 manojito de berros (hojas y tallos tiernos en ramitos pequeños, lavados y desinfectados)
6 rabanitos (finamente picados)
6 hojas de lechuga romana (enteras, lavadas y desinfectadas)
3 ramitas de cilantro (lavado y desinfectado, finamente picado)
3 cucharadas de aceite
1 diente de ajo (finamente picado)
4 cucharadas de vinagre
sal y pimienta al gusto
tostadas o galletas saladas (opcional)

Preparación

1. En una ensaladera grande se colocan los berros, las papas, los rabanitos, el cilantro y el pollo; estos ingredientes se incorporan suavemente.
2. Se prepara un aderezo mezclando el vinagre con el aceite, el ajo, sal y pimienta. Se agita vigorosamente en un frasquito con tapa para que se integre muy bien.
3. Las hojas de lechuga se escurren y sobre ellas se sirve el salpicón: al momento de servir se decora con rajitas de aguacate, el jitomate, la cebolla, las tiritas de queso y el aderezo.
4. Se acompaña con tostadas o galletas saladas.

Foto Archivo

Foto Archivo

Mixiotes de pollo (6 porciones)

Ingredientes

6 piezas de pollo (420 g)
2 papas medianas partidas en cubos
4 nopales grandes cortados en cuadros (320 g)
1/2 cebolla (125 g)
8 chiles guajillos asados, desvenados y remojados (40 g)
3 dientes de ajo (6 g)
6 hojas de aguacate lavadas
2 cucharadas de aceite
1 pizca de comino
3 clavos
sal y pimienta al gusto
6 hojas de maguey para mixiote o 6 bolsas de plástico
hilo (para amarrar los mixtotes)

Preparación

1. Los chiles, los cominos, los ajos, la cebolla y los clavos se licuan; esta salsa se sofríe en el aceite bien caliente y se sazona con sal y pimienta.
2. En cada hoja de maguey o bolsa de plástico abierta por la mitad y extendida se coloca una pieza de pollo, un poco de la salsa, papas, nopales y una hoja de aguacate, se envuelven y se amarran muy bien.
3. Se ponen en una vaporera y se retiran hasta que el pollo se cueza.
4. Se sugiere servirlos acompañados con arroz blanco.

Pollo en guajillo y quintoniles (6 porciones)

Ingredientes

6 piezas de pollo cocidas
3 tazas de caldo de pollo
3 cucharadas de aceite
2 papas partidas en cubos y cocidas
1/2 kg de tomate cocido
4 chiles guajillo asados, desvenados y remojados
1/2 cebolla
2 dientes de ajo
1/2 kg de quintoniles lavados y troceados*
comino molido, sal y pimienta al gusto

*Los quintoniles se pueden sustituir por verdolagas.

Preparación

1. Los tomates, los chiles, la cebolla y el ajo se licuan perfectamente con un poco de caldo de pollo; esta salsa se sofríe y se sazona con sal, comino y pimienta, dejando hervir unos minutos.
2. Se agregan los quintoniles, las papas, el pollo y el resto del caldo, y se deja hervir durante 15 minutos o hasta que espese.

Milanesas de trigo en Cuaresma

Foto José Rodríguez

Dime dónde compras... y te diré cuánto ahorras

Quién es quién en los precios

El servicio que le ayuda a comprar mejor

Captamos semanalmente los precios de cientos de productos en una amplia red de establecimientos en 23 ciudades del país, para que usted pueda comprar mejor.

Consulte la información de Quién es Quién en los Precios:

- En el Teléfono del Consumidor: 01-800-4568-8722
- Visitando nuestra página electrónica: www.profeco.gob.mx
- Solicitando un folleto gratuito en las delegaciones **Profeco** del área metropolitana
- Además, con nuestro nuevo Sistema Interactivo, en Internet, arme su canasta básica y vea en qué establecimiento de la Ciudad de México ahorrará más.

Para ahorrar y comprar mejor,
¡compare precios!

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

Leguminosas

Fuentes de proteínas

Hay quien dice que las leguminosas son “la carne del pobre”. Esto tiene su razón de ser, pues las leguminosas son una económica fuente de proteínas cuyo contenido iguala o supera al de la carne.

Por Luis Amador

Las leguminosas son granos secos que se producen en vainas y pertenecen a la familia *Fabaceae*. Entre más de 15 mil especies, las más importantes desde el punto de vista nutricional son 50, entre las que sobresalen los frijoles, las lentejas, los garbanzos, las habas, los chícharos, las alubias, los cacahuates y la soya. Las leguminosas forman parte de la dieta humana desde hace miles de años y fueron cultivadas por diversas culturas de todo el mundo al tiempo que los cereales.

Baratas pero muy nutritivas

Las leguminosas son una fuente importante de proteínas, hidratos de carbono, lípidos o grasas, fibra dietética, minerales y vitaminas. Su composición nutricional es muy uniforme, a excepción de la soya y el cacahuate, cuyas características difieren en varios aspectos.

Proteínas

Las proteínas comprenden alrededor del 20% del peso de las leguminosas secas (cantidad que se incrementa al 38% en el caso de la soya). Las leguminosas, combinadas con los cereales, forman una buena fuente de proteínas. Esta combinación ha estado presente en todas las culturas del mundo: arroz con chícharos (España), arroz con soya (China), lenteja con trigo o cebada (África), arroz con frijoles (Colombia) y maíz con frijoles (México).

Su alto contenido de proteínas se debe a que en sus raíces se encuentran nódulos con bacterias del género *Rhizobium*, capaces de transformar el nitrógeno atmosférico –que otras plantas no pueden sintetizar– en nitratos aprovechables, lo que además enriquece los suelos en los cuales se cultivan.

Las proteínas son imprescindibles para formar tejidos, músculos y huesos y son muy importantes en la alimentación durante etapas de desarrollo como la niñez, la adolescencia y el embarazo.

Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono son responsables del aporte calórico de las leguminosas (280 a 400 calorías por cada 100 g) y constituyen el 60% de su peso, lo que las hace comparables a las papas, los cereales y las frutas. Las leguminosas contienen almidón (54%) y azúcares simples como sacarosa, glucosa y fructosa. Los azúcares proporcionan la energía necesaria para las funciones vitales del organismo.

El contenido calórico de las leguminosas se incrementa con los alimentos con que pueden acompañarse, como chorizo, salchichas, carne de res y de cerdo, etc., lo cual debe cuidarse en la dieta en caso de tener sobrepeso.

Leguminosas

Fuentes de proteínas

Hay quien dice que las leguminosas son “la carne del pobre”. Esto tiene su razón de ser, pues las leguminosas son una económica fuente de proteínas cuyo contenido iguala o supera al de la carne.

Por Luis Amador

Las leguminosas son granos secos que se producen en vainas y pertenecen a la familia *Fabaceae*. Entre más de 15 mil especies, las más importantes desde el punto de vista nutricional son 50, entre las que sobresalen los frijoles, las lentejas, los garbanzos, las habas, los chícharos, las alubias, los cacahuates y la soya. Las leguminosas forman parte de la dieta humana desde hace miles de años y fueron cultivadas por diversas culturas de todo el mundo al tiempo que los cereales.

Baratas pero muy nutritivas

Las leguminosas son una fuente importante de proteínas, hidratos de carbono, lípidos o grasas, fibra dietética, minerales y vitaminas. Su composición nutricional es muy uniforme, a excepción de la soya y el cacahuate, cuyas características difieren en varios aspectos.

Proteínas

Las proteínas comprenden alrededor del 20% del peso de las leguminosas secas (cantidad que se incrementa al 38% en el caso de la soya). Las leguminosas, combinadas con los cereales, forman una buena fuente de proteínas. Esta combinación ha estado presente en todas las culturas del mundo: arroz con chícharos (España), arroz con soya (China), lenteja con trigo o cebada (África), arroz con frijoles (Colombia) y maíz con frijoles (México).

Su alto contenido de proteínas se debe a que en sus raíces se encuentran nódulos con bacterias del género *Rhizobium*, capaces de transformar el nitrógeno atmosférico –que otras plantas no pueden sintetizar– en nitratos aprovechables, lo que además enriquece los suelos en los cuales se cultivan.

Las proteínas son imprescindibles para formar tejidos, músculos y huesos y son muy importantes en la alimentación durante etapas de desarrollo como la niñez, la adolescencia y el embarazo.

Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono son responsables del aporte calórico de las leguminosas (280 a 400 calorías por cada 100 g) y constituyen el 60% de su peso, lo que las hace comparables a las papas, los cereales y las frutas. Las leguminosas contienen almidón (54%) y azúcares simples como sacarosa, glucosa y fructosa. Los azúcares proporcionan la energía necesaria para las funciones vitales del organismo.

El contenido calórico de las leguminosas se incrementa con los alimentos con que pueden acompañarse, como chorizo, salchichas, carne de res y de cerdo, etc., lo cual debe cuidarse en la dieta en caso de tener sobrepeso.

Fotos José Rodriguez

Cuadro básico de leguminosas

(Contenido nutricional en 100 g)

	Hidratos de carbono (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Fósforo (mg)	Fibra (%)
Frijol bayo	58.5	22.7	1.8	200	5.7	247	4
Frijol blanco o alubia	58.6	20.3	2.8	132	6.7	-	4
Frijol canario	67	15	1.6	347	4.75	478	4
Frijol flor de mayo	58.6	20.3	2.8	132	6.7	247	4.3
Frijol negro	55.4	21.8	2.5	183	4.7	352	4
Garbanzo	61	20.4	6.2	105	8.9	-	5
Haba	63	-	2.2	49	7.3	-	3
Lenteja	58.7	-	1.6	74	5.8	-	5.2
Soya	33.5	34	37	226	8.4	730	12.5

Fuente www.imss.gob.mx/cuadrosbásicos/alimentos/

Lípidos o grasas

En general, las leguminosas tienen un bajo contenido de lípidos (4%) que, sin embargo, es alto en el caso de la soya (18%) y el cacahuate (45%). Se presume que las saponinas y algunos esteroles vegetales contenidos en las leguminosas ayudan a disminuir el colesterol en la sangre.

Fibra dietética

La fibra dietética en las leguminosas oscila entre 11 a 25% y es muy semejante al contenido de los cereales, lo que los convierte en su fuente principal. La mayor parte de la fibra está constituida por celulosa, que forma parte de las paredes celulares de los hollejos del grano. La fibra tiene efectos benéficos contra la obesidad y ciertos tipos de diabetes, al fomentar la movilidad intestinal evita el estreñimiento y diminuye el riesgo de padecer cáncer de colon. Por otro lado, la fibra ayuda a reducir el nivel de colesterol en la sangre.

Para consumir frijol

En el caso del frijol, cuyo consumo *per cápita* anual en México se estima en 18 kg, se recomienda lo siguiente:

- Al comprar frijoles en el mercado, tome uno y quítele un pedacito de cáscara: será más fresco si el interior del frijol es más claro, lo que ahorrará tiempo de cocción.
- Para conservarlos cocidos o guisados déjelos enfriar a temperatura ambiente sin tapar en un recipiente distinto de donde los cocinó, lo que ayudará a que duren más.
- Una vez fríos puede guardarlos en el refrigerador, así pueden mantenerse de seis a ocho días sin alterarse. Si los pone calientes en el refrigerador, pueden agriarse.

Fuente www.qro.itesm.mx/agronomia2/ extensivos/CFrijolGeneralidades.html • "Importancia de las leguminosas", en www.dietasalamedida.com

Las leguminosas en la historia...

Las leguminosas y los cereales fueron las primeras plantas cultivadas por el hombre. Hace unos 10 mil años, en Medio Oriente, ya existía una asociación entre los asentamientos humanos y semillas como trigo, cebada, chícharos y lentejas, lo que significa la recolección selectiva de estos granos. Dos mil años después, hay evidencias de domesticación de estas plantas por el hombre. El haba logró cultivarse hace 6 mil años, al igual que las leguminosas del Nuevo Mundo, como el frijol y las alubias.

Los egipcios tuvieron en alta estima las lentejas, al igual que los romanos. Se dice que durante el imperio de Calígula (37-41 d.C.), una embarcación especial que transportaba un obelisco egipcio a Roma, llevaba además 840 toneladas de lentejas. Las habas, sin embargo, no fueron muy apreciadas por los egipcios, griegos y romanos aunque el pueblo llano sí las consumía. Tal vez este rechazo se debió a que si se consumen en exceso producen fabismo, una especie de anemia. Al igual que las habas, los chícharos no fueron muy apreciados por griegos y romanos, sin embargo, su consumo en verde (cuando no están maduros) se popularizó hacia el siglo XVII, lo que constituyó una verdadera locura en la corte de Luis XIV de Francia. En el caso del frijol, que fue llevado a Europa en el siglo XVI, al principio fue un alimento reservado sólo para los ricos.

Fuente "Legumbre" en es.wikipedia.org

Minerales

Las leguminosas contienen calcio y fósforo (que ayudan a formar huesos y dientes), hierro (esencial para el transporte de oxígeno en la sangre), magnesio (que participa en la actividad nerviosa y muscular) y zinc (que interviene en la síntesis de proteínas). Aunque tienen importantes cantidades de hierro y calcio, estos minerales no suelen aprovecharse tan bien como los de la carne y la leche; sin embargo, puede ayudar a la absorción del hierro agregar a la dieta de leguminosas alimentos con un alto contenido de vitamina C, como chiles, tomate y cítricos.

Vitaminas

Las leguminosas contienen carotenos (sustancias que contribuyen al crecimiento y desarrollo de los tejidos), tiamina y niacina (compuestos del complejo vitamínico B que también ayudan al crecimiento), y ácido fólico, cuyas sales disminuyen el riesgo de padecer enfermedades coronarias.

Por otro lado, las leguminosas verdes y germinadas (como los ejotes y el germinado de soya) contienen apreciables cantidades de vitamina C. Sin embargo, una desventaja de las leguminosas es su contenido moderado de purinas, las cuales nuestro organismo transforma en ácido úrico, por esta razón, su consumo debe ser limitado en las personas que padecen gota.

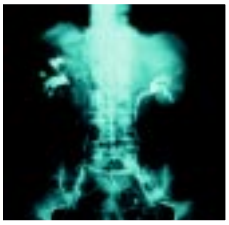
Para aprovecharlas mejor...

Por todas las características antes mencionadas el consumo de las leguminosas está ampliamente recomendado para toda la población. Aunque desde el punto de vista nutricional las leguminosas son más aconsejables tiernas, desde el aspecto gastronómico tienen más variedad secas. A continuación se listan algunas recomendaciones para aprovecharlas mejor:

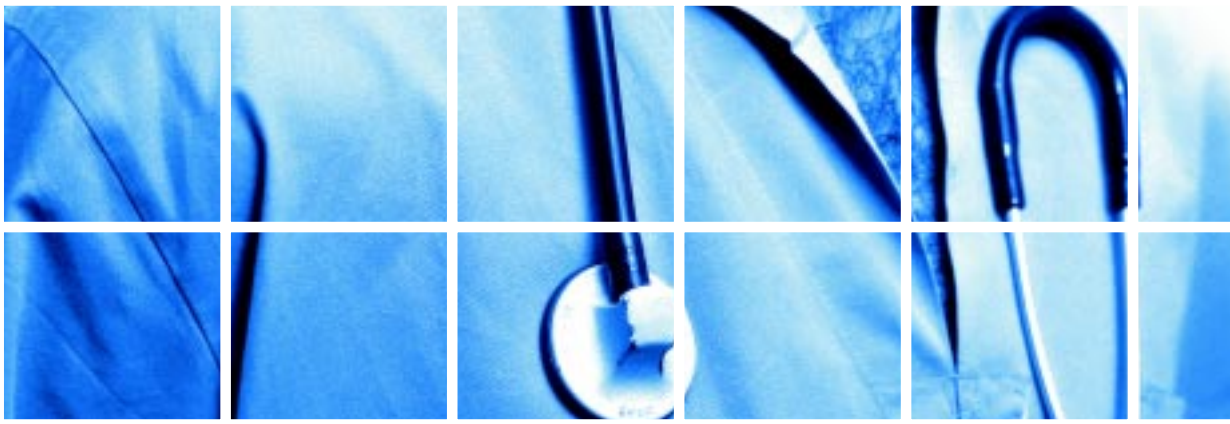
- Para ablandarlas, ponerlas a remojar antes de cocinar durante 12 horas.
- De preferencia, cocinarlas en ollas de presión, pues reduce el tiempo de cocinado y conserva todas sus propiedades nutrimentales.
- Se recomienda consumir un platillo con leguminosas tres o cuatro veces por semana.

Fuentes "Cuadros básicos de los alimentos", en www.imss.gob.mx • "Legumbres, un lujo nutritivo a precio inmejorable" en revista.consumer.es • "Legumbre" en es.wikipedia.org • "Importancia de las leguminosas", en www.dietasalamedida.com

Cuando solicitamos los servicios de un médico, le encomendamos nuestra salud y muchas veces nuestra vida. Este es un acto de confianza, no de fe, por lo que todo paciente tiene derechos como tal: conózcalos y exija que se respeten.



Los pacientes también tienen derechos



Por Sandra Sandoval

Todos alguna vez en nuestra vida hemos necesitado o necesitaremos utilizar algún servicio de salud, ya sea público o privado. En el mejor de los casos, siguiendo el tratamiento adecuado y las indicaciones del médico, recuperaremos nuestro bienestar y continuaremos con nuestra vida con absoluta normalidad.

El asunto puede complicarse si sufrimos algún inconveniente con el servicio, como trato indigno o irrespetuoso, negligencia o impericia por parte del médico, carencia de material o medicamentos, y negativa a proporcionarnos información sobre el estado de salud de algún familiar en estado grave o a darnos un resumen clínico para solicitar la opinión de otro especialista. Todos somos pacientes potenciales, por eso es muy importante que conozcamos muy bien nuestros derechos para evitar estas situaciones o, en su momento, saber enfrentarlas.

Más allá de la mala práctica médica

La Carta de los Derechos Generales de los Pacientes, publicada en diciembre del 2001, contiene las prerrogativas de cualquier persona cuando, en su carácter de paciente, recibe atención médica. Para su elaboración participaron la Comisión Nacional de Arbitraje Médico (Conamed), la Subsecretaría de Innovación y Calidad, la Comisión Nacional de Bioética, la Comisión Nacional de Derechos Humanos, la Federación Nacional de Colegios de Profesión Médica del IMSS, la Subdirección General Médica del ISSSTE, la Comisión Interinstitucional de Enfermería y la Dirección General de Asuntos Jurídicos de la Secretaría de Salud.

Agustín Ramírez, subcomisionado jurídico de la Conamed, menciona que los derechos de los pacientes no están estrictamente relacionados con la mala práctica médica, sino que abarcan toda la atención médica, por lo que deben estar a la vista en los hospitales, las clínicas y los consultorios, con el fin de que el paciente los pueda leer antes de ser atendido.

La mala práctica médica implica negligencia o impericia por parte del galeno. La negligencia se refiere a un descuido u omisión, y la impericia es la falta de conocimientos o la aplicación inadecuada de esos conocimientos. Por ejemplo, si el paciente acude al médico porque tiene un dolor que implica la posibilidad de que le practiquen una cirugía de apéndice y por descuido o falta de atención del especialista se complica en una peritonitis, se habla de negligencia; mientras que la impericia es cuando el médico no sabe que ese dato clínico implica la necesidad de realizarle una cirugía al paciente o, aun con el conocimiento, lo hace mal porque no tiene la capacidad requerida.

Fotos Archivo

¿Conoce sus derechos como paciente?

Estos son los 10 derechos contemplados en la Carta de los Derechos Generales de los Pacientes:

1 Recibir atención médica adecuada. El personal médico que lo atienda debe estar capacitado de acuerdo con las necesidades de su estado de salud y las circunstancias en las que se brinda esta atención. Además, en caso de que necesite recibir asistencia de otro especialista, se le debe informar oportunamente.

2 Recibir trato digno y respetuoso. Sin importar cuál sea el padecimiento que presente, usted tiene derecho a que el médico, la enfermera y el personal que le brinde atención médica se identifique y le dé un trato digno, que respete sus convicciones personales, principalmente las socioculturales, las de género, y las relacionadas con su intimidad y pudor. Este trato debe hacerse extensivo a sus familiares o acompañantes.

3 Recibir información suficiente, clara, oportuna y veraz. Para facilitar el conocimiento pleno del estado de salud del paciente, el médico debe expresarse en forma clara y comprensible, así como brindarle oportunamente información veraz, completa y ajustada a la realidad sobre el diagnóstico, pronóstico y tratamiento de su enfermedad.

4 Decidir libremente sobre su atención. Usted, o en su caso el responsable, tiene derecho a decidir con libertad, de manera personal y sin ninguna forma de presión, si acepta o rechaza el procedimiento diagnóstico o terapéutico ofrecido e, incluso, el uso de medidas extraordinarias de supervivencia en pacientes terminales.

5 Otorgar o no su consentimiento válidamente informado. Si con fines de diagnóstico o terapéuticos decide sujetarse a procedimientos que impliquen un riesgo, usted o el responsable tendrán que hacerlo por escrito, pero antes deberán informarles ampliamente en qué consisten estos procedimientos, los beneficios que se esperan y las complicaciones o eventos negativos que pudieran tener. Lo anterior incluye estudios de investigación y donación de órganos.

6 Ser tratado con confidencialidad. El médico tiene la obligación de manejar con estricta confidencialidad la información que le confían sus pacientes y no divulgarla más que con la autorización expresa de éstos, incluyendo la derivada de estudios de investigación a los que se hayan sujetado voluntariamente. La única excepción es cuando la autoridad solicite dicha información en los casos previstos por la ley.

7 Contar con facilidades para obtener una segunda opinión. Usted tiene derecho a recibir por escrito la información necesaria para obtener una segunda opinión sobre el diagnóstico, pronóstico o tratamiento relacionados con su estado de salud.

8 Recibir atención médica en caso de urgencia. Cuando está en peligro la vida, un órgano o una función, usted tiene derecho a recibir atención de urgencia por un médico, en cualquier establecimiento de salud, sea público o privado, con el propósito de estabilizar sus condiciones.

9 Contar con un expediente clínico. Los datos relacionados con la atención médica que recibe deben asentarse en forma veraz, clara, precisa, legible y completa en un expediente. Cuando usted lo solicite, deben darle por escrito un resumen clínico veraz, de acuerdo con el fin requerido.

10 Ser atendido cuando se inconforme con la atención médica recibida. El paciente tiene derecho a ser escuchado y recibir respuesta por la instancia correspondiente cuando se inconforme por la atención médica recibida por servidores médicos, sin importar si son públicos o privados. Asimismo, tiene derecho a disponer de vías alternas a las judiciales para tratar de resolver un conflicto con el personal de salud.

¿A dónde acudir?

La Conamed es un órgano desconcentrado de la Secretaria de Salud que se encarga de brindar asesoría médica y legal para atender las quejas derivadas de la atención médica irregular (aquella que le cause al paciente un daño en su integridad física).

Si usted considera que alguno o varios de sus derechos como paciente han sido violados, llame a la Conamed, donde evaluarán su caso, y si no va más allá de un incumplimiento administrativo (que no daña su integridad física), lo orientarán para que acuda al organismo encargado de sancionar la violación de ese derecho: la propia institución de salud (en el caso de los servicios de salud públicos) o la oficina de regulación sanitaria de la Secretaría de Salud (cuando se trata de instituciones privadas).

En caso de que la Carta de los Derechos de los Pacientes no se encuentre a la vista en el consultorio o la clínica de salud a la que asiste, repórtelo a la Conamed, al 5420-7000 desde la Ciudad de México, o al 01-800-711-0658, larga distancia sin costo desde cualquier estado de la República Mexicana. Si desea mayor información, consulte el sitio www.conamed.gob.mx.

Fuentes: Entrevista con Agustín Ramírez, subcomisionado jurídico de la Conamed • Carta de los Derechos Generales de los Pacientes

MVZ Raúl Carrancá*

Mascota

¡un nuevo bebé en casa!

Si no estamos seguros de atender a una mascota por el resto de su vida, no debemos obtenerla. Los animales sufren y sienten rechazo. Si ya te decidiste por uno, elige el adecuado.

Los animales son realmente fascinantes y hermosos. De cada cinco hogares hay tres que tienen mascotas. Pero, adquirir un animal es tan serio como adoptar un niño. Muchas veces las personas adquieren animales por impulsos, pero es importante saber que los cachorros y los gatitos son igual de traviesos que los niños y hay que criarlos con la misma paciencia.

No sólo se trata de tener una mascota en casa, sino de adquirir la responsabilidad de cuidarlo las 24 horas del día, por medio de la alimentación, aseo y visitas periódicas al médico veterinario. Si decides y estás dispuesto a cumplir este compromiso, una mascota puede ser tu mejor compañía.

Para escoger a tu mascota

- Pregúntate, ¿cuánto tiempo tienen tú y tu familia para cuidar y jugar con la mascota? Si trabajas muchas horas al día y estás interesado en un perro, considera una raza que requiera poco ejercicio; las razas miniatura como los pugs, poodles y malteses pueden ser buena opción. Evita las razas activas como los retrievers, que requieren mucho ejercicio y atención. Si tus actividades te llevan a estar frecuentemente fuera de casa, un gato autosuficiente, una ave pequeña u otra mascota pueden ser la mejor elección.
- Si vives en un departamento, primero consulta con tu casero si permite mascotas, o si hay restricciones para algunas razas o tamaños. Los gatos, aves, peces, hurones y otras mascotas no convencionales son la mejor opción.
- Algunas razas no agresivas de tamaño mediano o grande como los golden o labrador retrievers, beagles o shetland sheppdog funcionan mejor para familias con hijos. Razas como los dálmatas, cocker spaniels y terriers son menos tolerantes con los niños, así que considéralas sólo si tienes hijos con edad suficiente para entender los límites y temperamento de estos perros.
- La mayoría de las mascotas son más felices en pareja, con algunas excepciones. Dos mascotas se entretienen y se enseñan mutuamente mientras se está fuera de casa. Si posees un gato y quieres adoptar un perro, escoge una raza cuyo temperamento sea pasivo como un poodle o Shetland sheepdog. Evita razas que se han empleado tradicionalmente para la cacería de mamíferos pequeños como los greyhounds o terriers.

*Médico veterinario.
Director Administrativo
de la AMMVEPE.
Tel: 5553 1188.

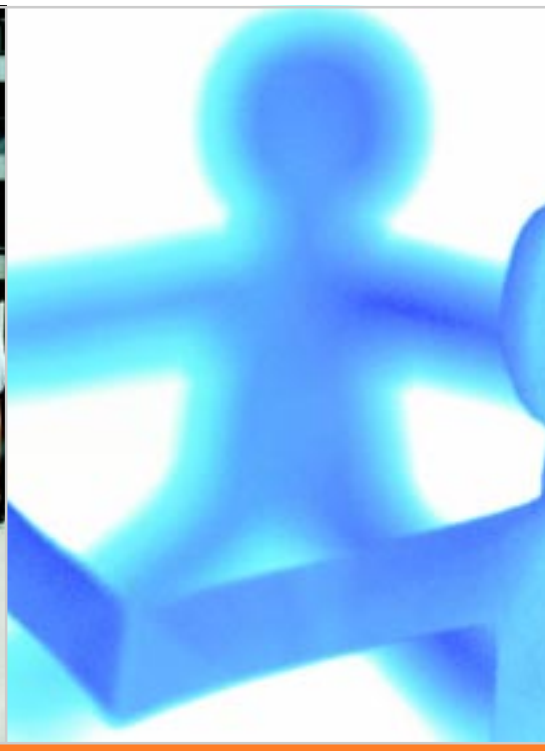
Infórmate:
Asociación
en Pequeñ
www.amm
Academi

Suscríbete a la mejor publicación de salud...

Ganar Salud te ofrece temas que le gustarán a toda tu familia...

Llama al 3002-5055 o escríbenos a suscripciones@ganarsalud.com

La ética nos enseña a tomar decisiones justas y prudentes a lo largo de toda la vida.



La ética... ¡a la escuela!

Su enseñanza debe empezar en la familia, pero también en la escuela, el trabajo, los medios de comunicación, etcétera. Al respecto, le tenemos buenas noticias.

Todos hemos tenido alguna vez la desagradable sensación de que a los mexicanos nos interesa más nuestra persona individual que lo que sucede con el resto de la sociedad; también parece que la gente involucrada con los asuntos de política, economía y sociedad sólo piensa en sus propios intereses y en los beneficios que pueda recibir en el corto plazo; y, en general, nadie se preocupa por construir paso a paso y poco a poco, sino en ganar o ganar y en destruir al adversario si es necesario. Hoy nos sentimos incapaces de ponernos de acuerdo, se nos olvida el bienestar común, y la frontera entre lo legal y lo ilegal es borrosa. Mentimos todo el tiempo y, en definitiva, nos olvidamos de que vivimos en sociedad.

Sí, este panorama es oscuro y a veces nos parece que no hay salida. Pero sí la hay: recuperar la enseñanza de la ética en nuestra vida cotidiana y en los debates de la vida nacional.

La ética, según el filósofo español Fernando Savater, es la actitud o la intención del individuo frente a sus obligaciones sociales y personales. Es la reflexión sobre la libertad, sobre lo que queremos, sobre los valores. Tiene una faceta individual cuando buscamos la excelencia personal, ser cada vez mejores, y una faceta social o colectiva que tiene que ver con nuestras relaciones con los demás y lo que queremos hacer juntos como ideal.

La ética es una forma de reflexionar, argumentar y deliberar acerca de las consecuencias personales y sociales que pueden tener nuestras decisiones. No se trata de un código, reglamento o ley que nos indique qué sí se vale y qué no se vale, pues las

Fotos Archivo

decisiones éticas aparecen en forma de dilemas en la vida cotidiana, inéditos y complejos. ¿Debo ser leal a mi amigo o denunciar su comportamiento ilícito? ¿Leal a mi jefe o leal a la institución? ¿Decir la verdad o callar para no lastimar a un tercero?

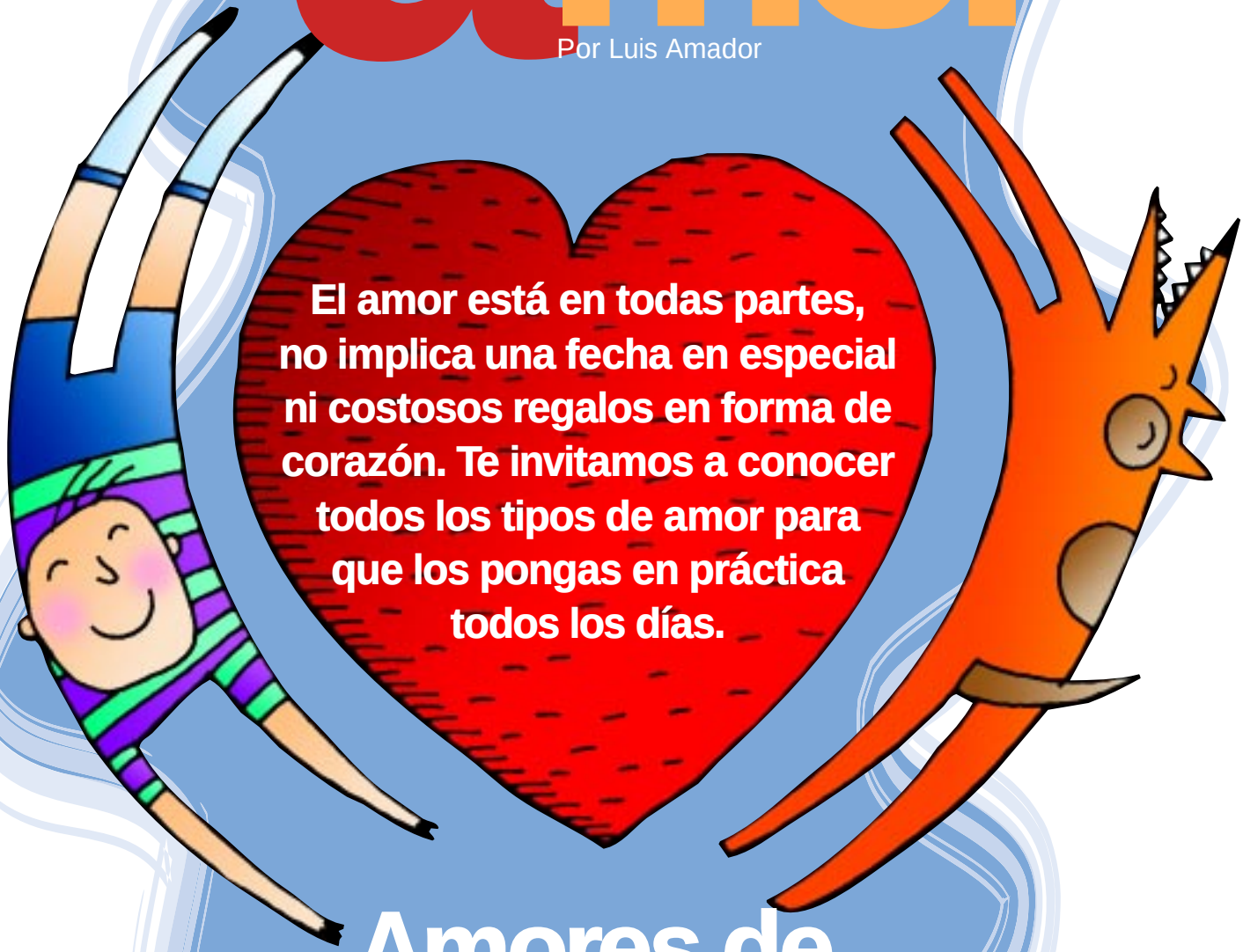
El chiste de enseñar valores y virtudes es desarrollar en las personas la habilidad de tomar decisiones partiendo de criterios éticos. La enseñanza de la ética debe empezar en la niñez… pero no se termina cuando somos adultos, pues tomar decisiones se va volviendo más complejo en la medida en que vamos creciendo, y requerimos siempre detenernos a reflexionar para tomar la decisión más justa y prudente. La ética es una habilidad que tiene que ejercitarse.

La Secretaría de la Función Pública, en conjunto con expertos en la educación de valores y con el apoyo de la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES) y de la Secretaría de Educación Pública, ha desarrollado la materia "Ética, Responsabilidad Social y Transparencia" para apoyar la formación ética de los estudiantes de educación media superior y superior. Este curso se basa en la metodología del caso, pues es la mejor manera de desarrollar habilidades para tomar decisiones éticas frente a los dilemas a los que nos enfrenta cotidianamente la vida. El curso se compone de doce casos prácticos, doce notas técnicas que sirven como soporte teórico a los casos y una guía que sirve a los profesores para conducir las sesiones de caso. Como complemento al mismo, se ha desarrollado un curso virtual para docentes llamado "Educación Superior, Ética y Responsabilidad Social" que tiene como objeto actualizarlos en el tema de la ética y el método del caso como estrategia didáctica. El contenido completo de la materia, así como la información sobre el curso virtual, pueden consultarse libremente desde el sitio de internet www.eticapractica.gob.mx

Este esfuerzo se suma al que otras muchas instituciones y organizaciones vienen realizando en materia de formación ética y cívica de los estudiantes de todas las edades, y es una excelente noticia porque, sin duda, recobrar la enseñanza de la ética contribuirá a que tomemos mejores decisiones individuales, pero también colectivas (es decir, políticas), lo que generará mayores posibilidades de un pleno desarrollo no sólo de las personas, sino de la sociedad en su conjunto y, en consecuencia, de nuestro país.

Tipos de amor

Por Luis Amador



El amor está en todas partes, no implica una fecha en especial ni costosos regalos en forma de corazón. Te invitamos a conocer todos los tipos de amor para que los pongas en práctica todos los días.

Amores de todos los días

Amor a ti mismo

Dicen que para amar a los demás primero debes amarte a ti mismo. Esto significa que tú eres una persona muy especial y debes saber cuánto vales, tienes que respetar tu cuerpo y no permitir que nadie te lastime. Así, cuando estás solo en casa, debes cuidarte para no tener un accidente, o si estás en la calle, saber en qué momento corres peligro y alejarte. El amor a ti mismo también se da cuando le expresas a tus papás algo que no te gusta, por ejemplo, cuando recibes un castigo injustificado o cuando la maestra te pone una calificación que crees no merecer.

Amor a los animales

Tener una mascota puede ser muy divertido, pero eso implica que debes cuidarla y darle de comer. El cariño que le das a una mascota ella te lo devuelve sin condiciones. ¿Te has fijado con qué alegría te recibe tu perro cuando regresas de la escuela? Eso quiere decir que te quiere y que piensa en ti cuando tú no estás, te extraña. Pero además sabes que hay muchos animales que no podemos tener en casa: ballenas, insectos, tigres, elefantes, golondrinas, serpientes, etcétera, que también debes respetar porque forman parte de nuestro planeta.

Amor a la familia

La familia es uno de los grandes tesoros con los que cuentas, pues es fuente de afecto, seguridad y apoyo. Así, bastan las palabras de aliento de tu mamá para sanarte de una caída en bicicleta y un "¡Bravo!" de tu papá para sentirte una estrella de futbol. Así como tus papás han sido tolerantes y pacientes contigo, tú debes serlo con tus primos y hermanos menores, pues esto significa que tú puedes brindar el apoyo y el cariño que has recibido... ¡hazle sentir a tu familia que cuentan contigo, que tú estarás siempre con ellos!

Amor a los amigos

Más allá de la familia están los amigos, esas personas que has conocido en tu calle o en la escuela y con las que compartes algo en común: los juegos, las muñecas, las mascotas y los cómics... Los amigos te enseñan otras formas de ver el mundo, pues te cuentan sus aventuras y problemas y, por supuesto, saben escucharte. Debes estar seguro de que puedes contar con ellos.

Amor a la naturaleza

La Tierra es el lugar en donde todos vivimos y que nos ha dado abrigo durante miles de millones de años; en otras palabras, el tercer planeta es nuestro hogar: una inmensa nave espacial en la que viajamos por el universo.Y aunque te resulte muy difícil tener una idea exacta de su tamaño y complejidad, es un sistema muy delicado que fácilmente se puede alterar. ¿Cómo? Tirando basura, contaminando el agua, maltratando los árboles... El amor a la naturaleza se expresa con cosas sencillas: respeta la vida de los animales y las plantas, así podrás disfrutarla más.

Sony no suena

En días pasados presenté una queja en la delegación Profeco Norte por vicios ocultos de un autoestéreo de la marca Sony. La señorita de la recepción buscaba la forma de canalizarme a otra delegación por vivir en el Estado de México, hasta que por fin logré persuadirla de que recibiera mi queja porque mi trabajo se encuentra cerca de esa delegación.

Cuando por fin tuve mi primera audiencia, me di cuenta de que el proveedor conocía muy bien a la conciliadora, ya que se dirigía a ella con mucha confianza: "¿Qué pasó mi Lic.?" Total, que de nada valió haber evidenciado que el aparato estaba fallando, ya que me indicaron que volviera a llevar mi autoestéreo a servicio y programaron otro audiencia.

No he podido llevar el autoestéreo al servicio ya que las condiciones son muy complicadas por mi trabajo: me dijeron que únicamente lo recibiría el dueño en el momento en que fallara (esto sólo sucede cuando lleva más de una hora funcionando), pero me es muy difícil coincidir con su horario, y además me piden que llame con dos horas de anticipación para saber si me pueden recibir.

Estoy muy indignado por no haber podido solucionar mi problema en la primera audiencia, y me siento impotente ante al paternalismo y compadrazgo de la licenciada con los proveedores. Les pido que alguien imparcial retome mi caso para que Sony me dé una solución sin tantas vueltas.

Raúl Murguía Reyes
Ciudad Azteca, Ecatepec

Una de las reformas a la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) que entraron en vigor en mayo del año pasado señala que los consumidores pueden presentar sus quejas en la delegación que corresponda a su domicilio, al del proveedor o a cualquier otro que se justifique, como su lugar de trabajo; por lo que, en principio, no debieron negarse a recibir su queja si usted comprobó fehacientemente que el domicilio de su centro de trabajo se encuentra dentro de la jurisdicción de esa delegación.

Si usted recibió un trato parcial, grosero o poco respetuoso de parte de algún servidor público en la delegación, denúncielo, pues nuestra obligación no es sólo desahogar los procedimientos de manera rápida y eficiente, sino hacerlo también con respeto, cordialidad y cortesía, evitando actitudes que empañen la imagen de imparcialidad, rectitud y honestidad que nos caracteriza. Presente su inconformidad en el Órgano Interno de Control de Profeco, llame al 01-800-5088-722, o envíe un correo electrónico a responsabilidades@profeco.gob.mx

Ahora bien, se analizó el estado de su caso, y al no acudir a la segunda audiencia de conciliación su expediente fue archivado, dejándose a salvo sus derechos para que los haga valer por la vía y forma que más convenga a sus intereses, conforme a lo que establece la LFPC. Sin embargo, la Subprocuraduría de Servicios de esta Institución dará seguimiento al asunto en la delegación.

Envíenos sus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México, D. F., o a **rconsumidor@profeco.gob.mx** No olvide incluir su nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto con usted.

Mascotas pirata

Lo barato sale caro, fue lo primero que me dijo el veterinario cuando tenía en sus manos a Brandy a punto de morir de moquillo. Brandy fue el segundo cachorro que me repusieron en Pericoapa, pues el primero murió de anemia. Es horrible ver cómo tratan a los animalitos en ese lugar, no les dan de comer y los tienen en un mismo espacio con perros que ya están enfermos. Aunque te hacen firmar un contrato en el que se comprometen a darte otro cachorro si el anterior está enfermo o fallece, los perritos se mueren, siempre se mueren.

Los veterinarios coinciden en que eso pasa con todos los cachorros que vienen de Pericoapa. Quienes los venden, en este caso José F. Chávez y Raúl Chávez, saben que todos los perros se van a morir, pero a ellos sólo les interesa ganar dinero fácil vendiendo cachorros que durarán sólo semanas, ya que desde su nacimiento vienen con defensas bajas, pues tienen a las perras pariendo cachorritos sin parar, y están tan débiles que la leche ya no los nutre lo suficiente. Lo peor es que juegan con los sentimientos de la gente y con la existencia de un ser vivo.

Si usted desea adquirir un cachorrito y no tiene suficiente dinero para comprarlo, hay instituciones que buscan gente que quiere adoptar cachorros, es mucho mejor opción, le entregarán un perro sano y no tiene que comprarlo, no regale su dinero en Pericoapa ni permita que se sigan cometiendo esos crímenes con los seres vivos, piense qué sentiría un bebé de dos meses al sufrir lo que estos perritos sufren antes de morir; aunque estos cachorros no sean seres humanos son seres vivos, también sienten y sufren... y ni qué decir de sus dueños.

Luis Alberto Pérez Prieto
Ciudad de México

La compra de cualquier mascota en el mercado informal siempre es un riesgo, no sólo porque seguramente el animalito no pertenece a la raza que asegura el vendedor, sino porque puede estar infectado con alguna enfermedad que afecte a nuestra familia o provoque la muerte y el sufrimiento de la mascota. Agradecemos que comparta su experiencia con nosotros para advertir a nuestros lectores de los riesgos de comprar una animal en el comercio informal y de las opciones que existen para adquirir una mascota sana.

Independientemente de lo anterior, hemos turnado su caso a la Subprocuraduría de Verificación para que tome cartas en el asunto.

En nuestro próximo número

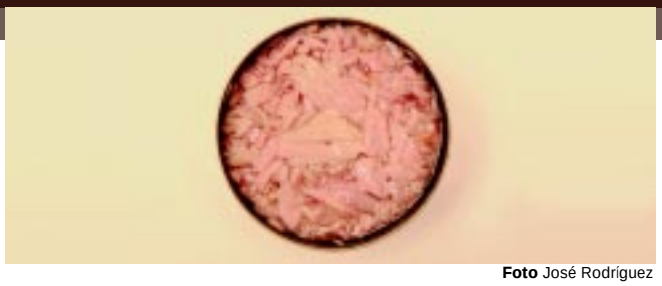


Foto José Rodríguez

DEL MAR A LA LATA

En ensaladas, empanadas, con mayonesa o guisado, el atún enlatado es una opción sabrosa y económica para disfrutar de una sana comida. Nuestro Laboratorio examinó la calidad de 43 marcas de atún enlatado en agua y aceite para decirle cuáles son las mejores.

Foto Archivo

PARA EL TRABAJO RUDO DEL HOGAR

Muchos señores prefieren (e incluso les gusta) hacerse cargo del mantenimiento de la casa. Para que se armen con las mejores herramientas eléctricas, los expertos de nuestro Laboratorio se pusieron a cortar, atornillar y lijar todo tipo de objetos para verificar la calidad de varios modelos de destornilladores, taladros desarmadores, sierras caladoras y lijadoras.

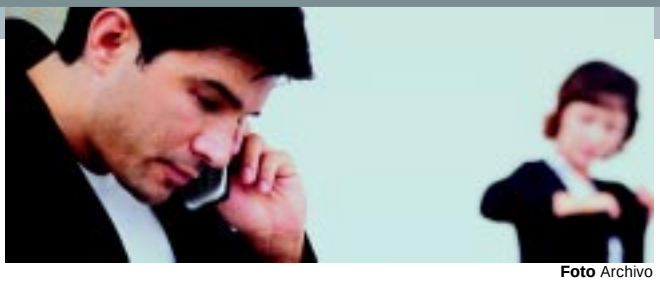


Foto Archivo

CUÁNTO CUESTA USAR EL CELULAR

En esta radiografía de los servicios le decimos cuáles son las distintas tarifas que ofrecen las empresas de telefonía celular en planes de prepago. Descubra cuál le conviene más.

Foto Archivo

VISITAR LO DESCONOCIDO

Es increíble que hasta las vacaciones puedan convertirse en una rutina: cada año visitar los mismos lugares y realizar las mismas actividades. ¿Por qué no aprovechar las vacaciones de Semana Santa para conocer un destino diferente? Nuestro país cuenta con muchísimas opciones. En este artículo, le hablamos sobre varias de ellas.

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en al teléfono 5553-0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.
Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de los consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte 80, colonia Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F. Editora responsable: Mónica Braun. Tiraje: 70,000 ejemplares.

Y usted, ¿ya fue solidario con las víctimas del tsunami?

Todos los mexicanos podemos dar una pequeña (¡o grande!) contribución económica para ayudar a las víctimas del tsunami, personas que se han quedado sin sus seres queridos, sin casa, sin alimento, sin agua potable. Todos podemos ayudar a que este desastre no adquiera todavía mayores dimensiones y a paliar el sufrimiento de la gente. Personas de todo el mundo nos ayudaron cuando ocurrió el terremoto del 85; ahora nos toca a nosotros ser solidarios.

Usted puede ayudar a las víctimas a través de varias instituciones realizando un depósito bancario en:

Embajada de Indonesia

Número de cuenta:
4028682201
Sucursal: 0912
Banco: HSBC
A nombre de:
Embajada de Indonesia,
Damnificados, ACEH
Informes:
5280-6363, 5280-7062

Cruz Roja Mexicana

Número de cuenta:
4028955151
Sucursal: 3053
Banco: HSBC
A nombre de:
Cruz Roja Mexicana
Informes: 1084-4586

UNICEF

Número de cuenta:
0141665316
Banco: Bancomer
Informes: 5202-0194

¡Usted tiene el poder de ayudar!

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

Alerta al consumidor

CUIDADO con los siguientes

productos y prácticas comerciales

Publicidad de boletos de avión

El proveedor tiene que exhibir el monto total a pagar incluyendo impuestos

Profeco y la Norma de emergencia

Profeco verificará la parte electrónica de las bombas despachadoras de gasolina

“Leche” que no es leche

Existen productos que no pueden autodenominarse leche ni *sugerir* que lo son cuando no es así.

Alto riesgo en internet

Las largas distancias que usted realiza sin saberlo

Busque la información completa en la página 10

Exhibir hasta el 28 de febrero de 2005

Milanesas de trigo

Ingredientes (6 piezas)

Preparación

1 Acitrone el ajo y la cebolla en la margarina caliente y reserve.

2 Muela los granos de germen de trigo. Después, añada el agua, la cebolla y los ajos, el estragón, la pimienta y la sal al gusto. Licue todo hasta que quede bien integrado.

3 Bata los huevos con sal y pimienta y vacíelos en un recipiente extendido.

4 Coloque una porción de la masa de trigo entre dos hojas de plástico previamente engrasadas y presione con un rodillo para formar las milanesas.

5 Despegue la milanesa del plástico y pásela por el huevo batido y después empanícela por ambos lados.

Tip Para que la masa no se pegue en las manos, vierta unas gotitas de aceite en las palmas.

6 Fría las milanesas en el aceite caliente y escúrralas sobre papel absorbente.

7 Sírvalas inmediatamente, acompañadas de una ensalada fresca de lechuga, tomate y pepino y una salsa picante, para incrementar su aporte de vitamina C y carotenos.

Germen de trigo

Foto Archivo

El germen de trigo tiene un valor nutrimental alto: es rico en proteínas de muy buena calidad, ácidos grasos poliinsaturados, lecitina, fibra dietética y vitaminas como la E, tiamina (B1), riboflavina y niacina. También es considerable su contenido de minerales como calcio, hierro, magnesio y potasio.

El pepino

Foto José Rodríguez

Originario de la **India**, el pepino es el fruto de una planta herbácea de la familia de las cucurbitáceas (*Cucumis sativus*). El pepino tiene un contenido excepcionalmente alto de agua (**95.2 %**), cualidad que lo hace un alimento **muy refrescante** y bajo en energía (kilocalorías); además tiene bajo contenido de sodio y proporciona algo de **vitamina C** y **potasio**. En la cocina se aprovecha crudo o en vinagre en las ensaladas, y pocas veces cocido. Si se consume con cáscara se incrementa significativamente el aporte de fibra a la dieta; además, **la cáscara es rica en clorofila**, aunque puede tener un sabor ligeramente amargo.

Tomate *cherry*

Foto Archivo

El tomate (*Lycopersicon esculentum)* pertenece a la familia de las solanáceas. El tomate *cherry*, también conocido como tomate cereza o tomate "baby", tiene un bajo aporte calórico, pero un alto contenido de betacarotenos (forma de vitamina A en los vegetales); también proporciona cierta cantidad de vitamina C, potasio y fibra dietética. El tomate (cualquier variedad) contiene entre sus betacarotenos un pigmento que le proporciona el color rojo, conocido como *licopeno*, al que algunos investigadores le atribuyen una poderosa actividad antioxidante.

Lechuga, ¿cuál prefiere?

En México se comercializan principalmente cuatro variedades de lechuga: la orejona o común, de hojas alargadas, tersas y muy verdes, cuyo tronco principal es rígido, crujiente y fibroso; la romana, de hojas cortas y anchas que se forman envolviéndola a manera de col; la francesa, de hojas tiernas y sabor más delicado, grandes, ligeramente redondeadas, que como no están compactas se separan con facilidad; y la lechuga rizada, que es más bien abierta; tiene las hojas rizadas y onduladas y es de sabor ligeramente amargo.

La lechuga contiene muy pocas kilocalorías, y aunque en su composición están presentes casi todas las vitaminas y minerales, las cantidades son insignificantes, con excepción del potasio. Sin embargo, en la lechuga romana el ácido fólico se encuentra en cantidades apreciables.

La medicina tradicional recomienda comer hojas frescas de lechuga para disminuir la ansiedad e inducir el sueño.

Foto Archivo

Aporte nutrimental por ración

Kilocalorías	404
Proteína	19 g
Grasa	22 g
Colesterol	88 mg
Fibra dietética	9 g

Fotos José Rodríguez
Fuente Nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco

Carne seca
estilo machaca norteña

Fotos José Rodríguez

Ingredientes

1 kg de bistec de res muy delgado

1/2 taza de sal de mesa

Utensilios

Rendimiento: 400 g

Tiempo de preparación: 4 horas y media

Caducidad
A partir de la fecha de elaboración, la carne seca conserva sus características óptimas de consumo por 4 meses.

Envasado
La carne deshebrada se guarda en la bolsa de plástico, procurando sacarle todo el aire posible antes de cerrarla, o bien, en el recipiente de plástico bien tapado, y se conserva en un lugar fresco, seco y oscuro. No olvide colocarle una etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad.

Aporte nutrimental
La carne preparada al estilo machaca norteña aporta a la dieta proteínas que sirven para el mantenimiento y formación del tejido muscular; también aporta una cantidad muy importante de sodio, razón por la que no se debe abusar de su consumo.

Dato interesante
El salado se utiliza como método de conservación de alimentos, particularmente de aquellos cuyo contenido de agua es muy elevado, como carnes y pescados. La sal evita el desarrollo de microorganismos, al crear un ambiente muy salado y poco húmedo.

Beneficio
Al elaborar en casa la carne seca estilo machaca, se asegura la buena calidad e higiene del producto, además **se obtiene un ahorro económico mínimo del 20% con respecto al producto comercial**.

Procedimiento

1

Las piezas de bistec se espolvorean con sal una por una (aproximadamente 1/4 de cucharada cafetera) por ambos lados y se van colocando en el plato extendido.

2

Se dejan reposar durante 2 horas en el refrigerador.

3

Pasado ese lapso, se saca la carne del refrigerador y se acomoda sobre la parrilla, cuidando que las piezas de bistec no se empalmen.

4

El horno se enciende a 50° C (o a la temperatura mínima). La charola se coloca en la parte inferior del horno para que el goteo de la carne no lo ensucie. Se coloca la parrillas con la carne y se hornea durante 2 horas o hasta que la carne esté completamente seca.

5

La carne ya seca se saca del horno y se deja enfriar. Para deshebrarla se licua hasta obtener hebras muy finas.

Fotos José Rodríguez

Recomendaciones
- Procure que la carne que va a secar tenga la menor cantidad de grasa posible, ya que al oxidarse genera el típico aroma de la rancidez (las grasas son tan sensibles que hasta la luz solar inicia su oxidación).
- Si la temperatura del horno es muy elevada, para evitar que la carne se queme, hornéela con la puerta del horno abierta.
- La carne también puede secarse al sol, en un lugar libre de polvo e insectos, colocándola sobre un bastidor con malla plástica, cuidando que las piezas queden separadas entre sí. Se cubre con una manta de cielo y se le da vuelta cada seis o doce horas. De este manera tardará hasta una semana en secarse. Al anochecer, la carne se debe guardar en la cocina para evitar que absorba humedad y al otro día se pone a asolear de nuevo.
- El deshebrado se puede hacer con ayuda de dos tenedores. También puede dejar los trozos de carne enteros.
- Puede preparar la carne seca con huevo, o bien, en algún guisado caldoso.

Fuente Ingeniera en alimentos Claudia Islas García, Dirección de Educación para el Consumo, **Profeco**
• **Validación** Maestro en Ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra